YA NO SEAS CODEPENDIENTE

Melody Beattie

Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo.

No es fácil encontrar la felicidad en nosotros mismos, y no es posible encontrarla en ninguna otra parte.
Agnes Repplier, The Treasure Chest.

Por ayudarme a hacer posible este libro, le doy las gracias:

A Dios, a mi madre, a David, a mis hijos, a Scott Egleston, a Sharon George, a Joanne Marcuson y a toda la gente codependiente que ha aprendido de mí y que me ha permitido aprender de ella.

Este libro me lo dedico a mí.

Índice

Introducción.

Mi primer encuentro con codependientes fue a principios de la década de los sesenta. Esto sucedió antes de que a la gente atormentada por la conducta de otras personas se le llamara *codependiente*, y antes de que a la gente adicta al alcohol y a otras drogas se le etiquetara como *dependiente químico*. Aunque yo no sabía *qué* eran los codependientes, generalmente sí sabía *quiénes* eran. Siendo yo alcohólica y adicta, pasaba como una tormenta por la vida, haciendo a otros codependientes.

Los codependientes eran una molestia necesaria. Hostiles, controladores, manipuladores, indirectos, productores de sentimientos de culpa, era difícil comunicarse con ellos, en ocasiones resultaban verdaderamente odiosos y constituían un obstáculo para mi compulsión de "elevarme". Me detenían, me escondían las pastillas, hacían gestos de desagrado, me tiraban el alcohol por el fregadero, trataban de impedir que consiguiera más drogas, querían saber por qué les estaba haciendo esto a ellos y me preguntaban qué me pasaba. Pero siempre estaban ahí, listos para rescatarme de los desastres que yo me fabricaba. Los codependientes en mi vida no me entendían, y yo tampoco los comprendía a ellos.

Mi primer encuentro profesional con codependientes ocurrió años después, en 1976. Para ese entonces en Minnesota, los adictos y alcohólicos se habían vuelto *dependientes químicos*, a sus familiares y amigos se les llamaba *los otros significativos* y yo era *una adicta y alcohólica en recuperación*. En esa época, trabajaba también como consejera en el campo de la dependencia química, esa vasta cadena de instituciones, programas y agencias que ayuda a que la gente con dependencias químicas se alivie.

Como soy mujer y la mayoría de los otros significativos en ese tiempo eran también mujeres, y como tenía menos antigüedad y ninguno de mis compañeros de trabajo quería hacerlo, mi jefe en el centro de tratamiento de Minneapolis me pidió que organizara grupos de apoyo para las esposas de los adictos que estaban participando en el programa.

Yo no estaba preparada para esa tarea. Todavía encontraba a los codependientes hostiles, controladores, manipuladores, indirectos, provocadores de sentimientos de culpa, me era difícil comunicarme con ellos, y más.

En mi grupo, veía personas que se sentían responsables del mundo entero, pero que se rehusaban a asumir la responsabilidad para conducir y vivir sus propias vidas.

Vi personas que constantemente daban de sí a los demás pero que no sabían recibir. Vi a otros dar hasta sentirse iracundos, exhaustos y vacíos del todo. Vi algunos dar hasta darse por vencidos. Llegué incluso a ver a una mujer dar y sufrir tanto que murió de "vejez" y por causas naturales a los 33 años. Era madre de cinco niños y esposa de un alcohólico que había sido enviado a prisión por tercera vez.

Trabajé con mujeres expertas en cuidar a todo el que se encontraba a su alrededor, y aun así estas mujeres dudaban de su capacidad para cuidar de sí mismas.

Vi personas que eran tan sólo cascarones, que corrían sin pensar de una actividad a otra. Vi a los siempre complacientes, a los mártires, a los estoicos, a los tiranos, vi personas como enredaderas marchitas, enredaderas colgantes, y, tomando una línea de H. Sackler en su obra *The Great White Hope* (La gran esperanza blanca), vi "rostros arrebatados que denotaban miserias".

La mayoría de los codependientes estaba obsesionada con otras personas. Con gran precisión y detalle, podía recitar largas listas de los actos y transgresiones de los adictos: lo que pensaban, hacían y decían; y lo que no pensaban, no hacían o no decían. Los codependientes sabían lo que el alcohólico o adicto debía o no debía de hacer. Y se preguntaban una y otra vez por qué lo hacían o por qué no lo hacían.

Sin embargo, estos codependientes que tan bien podían ver dentro de los demás no podían verse a sí mismos. No sabían lo que estaban sintiendo. No estaban seguros de lo que pensaban. Y no sabían qué era, si acaso había algo, lo que podían hacer para resolver sus problemas; si, en efecto, tenían algún otro problema que no fueran los alcohólicos.

Era un grupo formidable el de estos codependientes. Molestaban, se quejaban y trataban de controlar todo y a todos menos a sí mismos. Y, excepto por unos cuantos pioneros de la terapia familiar, muchos consejeros (incluyéndome a mí) no sabían cómo ayudarlos. El campo de la dependencia química prosperaba, pero la ayuda estaba centrada en el adicto. La bibliografía y el entrenamiento para terapia familiar eran escasos. ¿Qué necesitaban los codependientes? ¿Qué querían? ¿Qué no eran tan sólo una extensión del alcohólico, un visitante del centro de tratamiento? ¿Por qué no podían cooperar, en vez de buscar problemas siempre? El alcohólico tenía una excusa para estar tan loco: estaba borracho. Estos otros significativos no tenían excusa. Actuaban así estando sobrios.

Pronto me suscribí a dos creencias populares. Estos locos codependientes (los otros significativos) estaban más enfermos que los alcohólicos. Y no resultaba extraño que el alcohólico bebiera: ¿quién no lo haría con un cónyuge así?

Para entonces, ya tenía tiempo de permanecer sobria. Estaba empezando a comprenderme a mí misma, pero no comprendía la codependencia. Lo intenté, pero no pude hasta años después, cuando me enredé a tal grado en el caos de unos cuantos alcohólicos que dejé de vivir mi propia vida. Dejé de pensar,

dejé de sentir emociones positivas, y me quedé llena de ira, de amargura, de odio, de miedo, de depresión de desamparo, de desesperación y de sentimientos de culpa. En ocasiones deseaba dejar de vivir. No tenía energía. Me pasaba la mayor parte del tiempo preocupada por otras personas y tratando de imaginar cómo controlarlas. Mis relaciones con amigos y familiares estaban por los suelos. Me sentía víctima. Me había perdido a mí misma y no sabía cómo había ocurrido esto. No sabía *qué* era lo que me había ocurrido. Pensaba que me estaba volviendo loca. Y pensaba, señalando con el dedo a todos los que estaban a mí alrededor, que era *su* culpa.

Tristemente, aparte de mí nadie sabía lo mal que me sentía. Mis problemas eran mi secreto. A diferencia de los alcohólicos y de otras personas atribuladas en mi vida, yo no iba haciendo grandes líos y esperando que otro limpiara lo que yo había ensuciado. De hecho, junto a los alcohólicos me veía bien. Era *tan* responsable, *tan* digna de confianza. A veces no estaba segura de que era *yo* la que tenía problemas. Sabía que me sentía infeliz, pero no comprendía por qué mi vida no estaba funcionando.

Luego de un tiempo de estar dando tumbos en mi desesperación, empecé a comprender. Como mucha gente que juzga duramente a los demás, me di cuenta de que había andado un largo y doloroso camino en los zapatos de aquellos a quienes antes juzgué. Ahora entendía a esos locos codependientes. Me había vuelto uno de ellos.

Gradualmente, empecé a escalar fuera de mi negro abismo. En el camino, desarrollé un apasionado interés por el tema de la codependencia. Como consejera (aunque ya no trabajaba tiempo completo en ese campo, aún me consideraba codependiente) y como escritora, se picaba mi curiosidad. Como una "apasionada, carenada codependiente" (frase tomada de un miembro de Al-Anón) que necesitaba ayuda, tenía también un interés personal en el tema: ¿Qué le pasa a la gente como yo? ¿Cómo ocurre? ¿Por qué? Y lo más importante, ¿qué necesitan hacer los codependientes para sentirse mejor? ¿Y para permanecer así? Hablé con consejeros, con terapeutas y con codependientes. Leí los pocos libros disponibles sobre el tema y sobre temas afines. Releí lo básico –los libros de terapia que habían pasado la prueba del tiempo– buscando ideas que fueran aplicables. Fui a juntas de Al-Anón, un grupo de autoayuda basado en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, pero dirigido a la persona que ha sido afectada por el alcoholismo de otra persona.

En cierto momento encontré lo que andaba buscando. Empecé a ver, a comprender y a cambiar. Mi vida comenzó a funcionar de nuevo. Pronto, estaba conduciendo de nuevo un grupo de codependientes en otro centro de tratamiento de Minneapolis. Pero esta vez ya tenía una vaga noción de lo que hacía.

Seguía encontrando a los codependientes hostiles, controladores, manipuladores, indirectos y todo lo demás que había encontrado en ellos antes. Seguía viendo todos los giros peculiares de personalidad que había observado previamente. Pero vi más en profundidad.

Vi gente que era hostil: se había sentido tan lastimada que la hostilidad era su única defensa para no ser aplastada de nuevo. Estaban llenos de ira porque cualquiera que hubiera tolerado lo que ellos toleraron estaría igualmente lleno de ira

Eran controladores porque todo a su alrededor y en su interior estaba fuera de control. Siempre, el dique de sus vidas y el de las vidas de quienes los rodeaban amenazaba con romperse y arrojar daño sobre todos ellos. Y nadie más que ellos parecía darse cuenta o preocuparse por ello.

Vi gente que manipulaba porque la manipulación parecía ser la única manera de lograr que se hicieran las cosas. Trabajé con gente que era indirecta porque los sistemas en los que vivía parecían incapaces de tolerar la honestidad.

Trabajé con personas que pensaban que se estaban volviendo locas porque habían creído tantas mentiras que ya no sabían cuál era la realidad.

Vi gente que se había absorbido de tal manear en los problemas de otras personas que no tenía tiempo de identificar o de resolver los suyos. Eran personas que se habían preocupado tan profundamente, y a menudo tan destructivamente, por otras, que habían olvidado ocuparse de sí mismas. Los codependientes se sentían responsables de tantas cosas porque la gente que se encontraba a su alrededor se sentía responsable de muy pocas; tan sólo estaban cargando con la negligencia de los demás.

Vi personas lastimadas, confundidas, que necesitaban consuelo, comprensión e información. Vi a las víctimas del alcoholismo que, sin beber, no por ello eran menos víctimas del alcohol. Vi a las víctimas luchando desesperadamente por ganar algún tipo de poder sobre sus victimarios. Ellos aprendieron de mí, y yo aprendí de ellos.

Pronto empecé a abrazar algunas creencias nuevas sobre la codependencia. Los codependientes no están más locos ni más enfermos que los alcohólicos. Pero sufren tanto como ellos o más aún. No han acudido en agonía a comprar alcohol, pero han experimentado el dolor sin los efectos anestésicos del alcohol o de otras drogas, o de los otros estados alterados que logran las personas con trastornos compulsivos. Y el dolor de amar a alguien que está en problemas puede ser profundo.

"El miembro de la pareja que padece una dependencia química aturde los sentimientos y el otro miembro sufre doblemente, y sólo encuentra alivio en la ira y en fantasías ocasionales", escribió Janet Geringer Woititz en un artículo del libro *Co-Dependency, An Emerging Sigue* (Codependencia, un problema de nuestro tiempo).[1]

[1] Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy", en *Co-Dependency, An Emerging Issue,* p. 59.

Los codependientes son como son en estado sobrio porque pasaron por lo que pasaron estando sobrios.

No es de extrañar que los codependientes sean tan locos. ¿Quién no lo estaría, luego de haber vivido con la gente con quien ellos han vivido?

Ha sido difícil para los codependientes obtener la información y la ayuda práctica que necesitan y merecen. Ya es bastante difícil convencer a los alcohólicos (o a otra gente perturbada) para que busquen ayuda. Es más difícil convencer a los codependientes –aquellos que en comparación se ven, pero no se sienten, normales– de que tienen problemas.

Los codependientes han sufrido a espaldas de la persona enferma. Si se recuperaron, lo hicieron a sus espaldas también. Hasta muy recientemente, muchos consejeros (como yo) no sabían qué hacer para ayudarles. A veces se culpaba a los codependientes, otras veces se les ignoraba, en ocasiones se esperaba de ellos que mágicamente se recompusieran (una actitud arcaica que no ha funcionado con los alcohólicos y que tampoco ha ayudado a los codependientes). Rara vez los codependientes fueron tratados como individuos que necesitaban ayuda para mejorarse. Rara vez se les dio un programa de recuperación personalizado para su tipo de problemas y su dolor. Empero, por su naturaleza, el alcoholismo y otros trastornos compulsivos convierten en víctimas a todos los afectados por la enfermedad: personas que necesitan ayuda aunque no beban, ni usen otras drogas, ni coman en exceso, ni apuesten ni tengan alguna otra compulsión.

Por eso escribí este libro. Es el resultado de mi investigación, de mis experiencias personales y profesionales y de mi pasión por el tema. Es una opinión personal y, a veces, prejuiciada.

No soy una experta, ni este es un libro técnico para expertos. Si la persona por la que te has dejado afectar es un alcohólico, jugador o comedor compulsivo, fanático del trabajo, fanático del sexo, criminal, un adolescente en rebelión, un padre neurótico, otro codependiente o cualquier combinación de los anteriores, este libro es para ti, que eres codependiente.

Este libro no trata de cómo ayudar a tu alcohólico o persona problemática, aunque si tú mejoras, las probabilidades de que él o ella se recuperen sen incrementan también.[2] Hay muchos buenos libros acerca de cómo ayudar a un alcohólico. Este trata de tu responsabilidad más importante y quizá más abandonada: el cuidado de ti mismo. Trata acerca de lo que puedes hacer para empezar a sentirte mejor.

He tratado de redondear algunos de los pensamientos más útiles sobre la codependencia. He incluido citas de personas a las que considero expertas, para demostrar sus creencias. También incluyo historias de casos para mostrar cómo manejó la gente algunos problemas particulares. Aunque he cambiado los nombres y ciertos detalles para proteger la privacidad de estas personas, todos los casos son verdaderos y no han sido compuestos. He insertado notas para documenta información, para sugerir lecturas adicionales y para atribuir material a las fuentes adecuadas. Pero gran parte de lo que he aprendido provino de muchas personas y de sus pensamientos similares sobre el tema. Me han sido dadas muchas ideas de trasmano, de modo que sus fuentes se han vuelto indistinguibles. He tratado de atribuirlas con fidelidad, pero en este campo ello no siempre es posible.

Aunque este es un libro de autoayuda que dice cómo actuar en determinadas situaciones, por favor recuerden que no es un libro de recetas de cocina para lograr la salud mental. Cada persona es única; cada situación es única. Trata de seguir tu propio proceso de curación. Eso puede incluir buscar ayuda profesional, acudir a grupos de autoayuda tales como AA, y pedir la ayuda de un poder más grande que uno mismo.

Un amigo, Scott Egleston, profesional en el campo de la salud mental, me contó una fábula de terapia. La escuchó de boca de alguien, quien a su vez la oyó de alguien más. Va así:

> Había una vez una mujer que se retiró a una cueva en las montañas con un gurú. Quería, decía ella, aprender todo lo que pudiera saber. El gurú le dio montones de libros y la dejó sola para que pudiera estudiar. Cada mañana, el gurú regresaba a la cueva a verificar el progreso de la mujer. En su mano llevaba un pesado bastón de madera. Cada mañana le hacía la misma pregunta: "¿Ya has aprendido todo lo que se puede saber?" Cada mañana, la respuesta de ella era la misma. "No", decía, "no lo he hecho". El gurú entonces le pegaba en la cabeza con su bastón.
>
> Esta escena se repitió durante meses. Un día el gurú entró en la cueva, hizo la misma pregunta, escuchó la misma respuesta y levantó su bastón para pegarle de la misma manera, pero la mujer cogió el bastón del gurú, parando su golpe en el aire.
>
> Aliviada de haber dado fin a los golpes cotidianos, pero temerosa de la represalia, la mujer volvió la vista hacia el gurú. Para su sorpresa, el gurú sonrío. "Felicidades", le dijo, "te has graduado. Ahora sabes todo lo que *necesitas* saber."
>
> "¿Cómo es eso?", preguntó la mujer.
>
> "Has aprendido que nunca aprenderás todo lo que se puede saber", le contestó. "Y has aprendido a parar el dolor."

De eso trata este libro: de parar el dolor y ganar el control sobre la vida de uno.

Mucha gente lo ha aprendido. Tú también puedes hacerlo.

[2] Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*, vol. 1, p. XV.

Parte I: ¿Qué es la codependencia y quiénes la tienen?

Capítulo I
1. La historia de Jessica.

El sol brillaba, y era un bello día cuando lo conocí.
Luego, todo se volvió una locura.

GEORGIANNE, casada con un alcohólico.

Esta es la historia de Jessica. Dejaré que ella la cuente.

Me senté en la cocina, bebiendo café, pensando en mis labores domésticas sin terminar. Los platos. Sacudir. Ropa por lavar. La lista era interminable y, aun así, no podía comenzar. Era demasiado para pensar en ello. Hacerlo me parecía imposible. Igual que mi vida, pensé.

La fatiga, una sensación familiar, se apoderó de mí. Me dirigí a mi recámara. Antes un lujo, las siestas se habían vuelto para mí una necesidad. Casi lo único que podía hacer era dormir. ¿A dónde había ido mi motivación? Yo solía tener exceso de energía. Ahora era un esfuerzo peinarme el cabello y aplicarme el maquillaje a diario, un esfuerzo que a menudo no hacía.

Me tendí en mi cama y me dormí profundamente. Cuando desperté, mis primeros pensamientos y sentimientos eran dolorosos. Esto tampoco era nuevo. No estaba segura de qué me lastimaba más: si el agudo dolor que sentía porque tenía la certeza de que mi matrimonio había terminado –se había escapado el amor, extinguido por las mentiras y por la bebida y por las desilusiones y por los problemas económicos–; la amarga ira que sentía contra mi esposo –el hombre que había provocado todo esto–; la desesperación que sentía porque Dios, en quien yo había confiado, me había traicionado permitiendo que me pasara esto; o la mezcla de miedo, desamparo y desesperanza que se conjugaba con todas las otras emociones.

Maldición, pensé, ¿por qué tendría él que beber? ¿Por qué no podría haberse puesto sobrio antes? ¿Por qué tendría que mentir? ¿Por qué no me pudo haber amado tanto como yo a él? ¿Por qué no dejó de beber y de mentir hace años, cuando todavía me importaba?

Nunca tuve la intención de casarme con un alcohólico. Mi padre lo fue. Traté de elegir cuidadosamente a mi esposo. ¡Qué gran elección! El problema de Frank con la bebida se hizo aparente durante nuestra luna de miel cuando abandonó nuestra habitación en el hotel una tarde y no regresó hasta las 6:30 de la mañana siguiente. ¿Por qué no me di cuenta entonces? Mirando en retrospectiva, los síntomas eran claros. ¡Qué tonta había sido! "Oh no, él no es alcohólico. Él no." Lo había defendido una y otra vez. Había creído sus mentiras. Había creído mis propias mentiras. ¿Por qué no lo dejé entonces y pedí el divorcio? Por sentimiento de culpa, por miedo, por falta de iniciativa e indecisión. Además, ya lo había dejado antes. Cuando estuvimos separados, todo lo que hice fue sentirme deprimida, pensar en él y preocuparme por el dinero. Tonta de mí.

Miré el reloj. Las tres menos cuarto. Los niños pronto regresarían de la escuela. Luego vendría él, esperando que le sirviera la cena. No hice el quehacer hoy. Nunca hice nada. Y es su culpa, pensé: ¡ES SU CULPA!

Súbitamente, cambié mis engranes emocionales. ¿Estaba mi esposo realmente en el trabajo? Quizá había salido con alguna otra mujer. Quizá estuviera teniendo un *affaire*. Quizá había salido más temprano para irse a beber. Quizá estaba en el trabajo, causando problemas allí. Y de todos modos, ¿cuánto duraría en este trabajo? ¿Otra semana? ¿Un mes más? Luego abandonaría el empleo o lo despedirían, como siempre.

El teléfono sonó, interrumpiendo mi ansiedad. Era una vecina, una amiga mía. Hablamos y le platiqué del día que había tenido.

"Mañana voy a ir a Al-Anón", me dijo. "¿No quieres venir?"

Yo había oído hablar de Al-Anón. Era un grupo de personas casadas con borrachos. Me vinieron a la mente imágenes de las "mujercitas" que acudían en tropel a esas reuniones, aceptando la manera de beber de sus maridos, perdonándolos y pensando en pequeñas formas de ayudarlos.

"Ya veremos", le mentí. "Tengo mucho quehacer", le expliqué, y no estaba mintiendo.

La ira se apoderó de mí, y escasamente escuché el resto de nuestra conversación. Desde luego que yo no quería ir a Al-Anón. Yo ya lo había ayudado una y otra vez. ¿Qué no había hecho ya suficiente por él? Me sentía furiosa ante la sugerencia de que hiciera más y de que siguiera dando a este saco sin fondo de necesidades insatisfechas que llamamos matrimonio. Estaba harta de cargar con todo el peso y de sentirme responsable por el éxito o fracaso de nuestra relación. Es su problema, murmuré en silencio. Que encuentre

él la solución. Déjenme fuera de esto. No me pidan una sola cosa más. Que tan sólo mejore él, y yo me sentiré mejor.

Después de colgar el teléfono, me metí a la cocina a preparar la cena. De cualquier modo, no soy yo quien necesita ayuda, pensé. Yo no he bebido, ni he usado drogas, ni he perdido empleos, ni he mentido para engañar a mis seres queridos. He mantenido unida a esta familia a toda costa. He pagado cuentas, he administrado un hogar con un presupuesto raquítico, he estado ahí en cualquier emergencia (y, casada con un alcohólico, ha habido muchas emergencias), he pasado la mayoría de las malas épocas sola, y me he preocupado hasta enfermarme. No, he decidido que no soy yo la irresponsable. Al contrario, he sido responsable de todo y por todos. Yo no estoy mal. Sólo necesito empezar, empezar con mis labores cotidianas. No necesito reuniones para hacerlo. Simplemente me sentiría culpable si saliera cuanto tengo tanto quehacer atrasado en casa. Dios sabe que no necesito más sentimientos de culpa. Mañana me levantaré y me mantendré ocupada. Las cosas mejorarán mañana.

Cuando llegaron los niños, me encontré gritándoles. Eso no les sorprendió a ellos ni a mí. Mi esposo era buena onda, el bueno del cuento. Yo era la bruja. Traté de ser complaciente, pero me costaba mucho trabajo. La ira siempre se encontraba bajo la superficie. Durante tanto tiempo había tolerado tanto… Ya no era capaz ni estaba dispuesta a tolerar nada. Siempre estaba a la defensiva, y me sentía como si de alguna manera estuviera luchando por mi vida. Después sabría que así era.

Para cuando mi esposo llegó a casa, había hecho un esfuerzo sin interés en preparar la cena. Comimos casi sin hablar.

"Tuve un buen día", dijo Frank.

¿Qué significa eso?, pensé. ¿Qué es lo que hiciste en realidad? ¿De veras llegaste siquiera al trabajo? Y lo que es más, ¿a quién le importa?

"Qué bueno", le contesté.

"¿Cómo te fue a ti?", me preguntó.

¿Cómo demonios crees que me fue?, murmuré en silencio. Después de todo lo que me has hecho, ¿cómo esperas que me vaya? Le eché una mirada de pistola, forcé una sonrisa y le dije, "me fue bien. Gracias por preguntarme".

Frank me miró. Había escuchado lo que yo no había dicho, más de lo que sí había dicho. Sabía que no debía decir nada más; yo también. Siempre estábamos a un paso de una violenta discusión, a un recuento de ofensas pasadas y a gritos amenazadores de divorcio. Solíamos embarcarnos en discusiones, pero nos llegaron a hartar. De modo que ahora reñíamos en silencio.

Los niños interrumpieron nuestro hostil silencio. Nuestro hijo dijo que quería ir a un parque que se encontraba a varias calles de distancia. Le dije que no, que no quería que fuera sin su padre o sin mí. Empezó a sollozar y a decir que quería ir, que iría, que yo nunca lo dejaba hacer nada. Le grité que no iba y punto. Me gritaba suplicándome: "déjame ir, a todos los otros chicos los dejan ir". Como siempre, me retracté. Muy bien, ve, pero ten cuidado, le advertí. Me sentí como si hubiera perdido. Siempre sentía que perdía con mis hijos y con mi esposo. Nadie me escuchaba; nadie me tomaba en serio.

Yo no me tomaba en serio.

Después de cenar, me puse a lavar los platos mientras mi esposo miraba la televisión. Como siempre, yo trabajo y tú te diviertes. Yo me preocupo y tú descansas. A mí me importa lo que pasa y a ti no. Tú te sientes bien; yo sufro. Maldito seas. Caminé por la sala varias veces, bloqueando a propósito la imagen de la televisión y enviándole secretamente miradas de odio. Me ignoraba. Cansada de esto, desfilé hacia la sala, suspiré y dije que saldría a podar el pasto. En realidad eso es tarea de hombres, le dije, pero creo que lo tendré que hacer yo. Él dijo que lo haría más tarde. Le dije que nunca llegaba ese más tarde, que no podía esperar, que ya me daba vergüenza ese pasto, olvídalo, ya estoy acostumbrada a hacerlo todo, y haré eso también. Él dijo está bien, lo olvidaré. Me salí en un arrebato y caminé por el pasto.

Cansada como estaba, me retiré temprano a la cama. Dormir a un lado de mi esposo se había vuelto tan incómodo como nuestra vida durante la vigilia. Podíamos, o bien permanecer callados, cada uno enroscándose en una orilla de la cama para estar lo más separados posible, o bien él intentando –como si todo estuviera bien– hacer el amor conmigo. Cualquiera de las dos cosas me causaba tensión. Si nos dábamos la espalda uno al otro, yo permanecía ahí confundida, desesperada. Si trataba de tocarme, me helaba. ¿Cómo podía esperar que quisiera hacer el amor con él? Generalmente lo apartaba de mí con un cortante "no, estoy muy cansada". A veces accedía. De vez en cuando lo hacía porque se me antojaba. Pero, por regla general, si tenía vida sexual con él era porque me sentía obligada a hacerme cargo de sus necesidades sexuales y me sentía culpable si no lo hacía. De cualquier manera, el sexo era insatisfactorio tanto emocional como psicológicamente para mí. Pero, me decía a mi misma, no me importa. De veras, no me interesa. Ya hacía mucho tiempo que había dado carpetazo a mis deseos sexuales. Hacía mucho tiempo que había reprimido mi necesidad de dar y de recibir amor. Había congelado esa parte de mí misma que sentía. Lo había tenido que hacer para sobrevivir.

¡Había esperado tanto de este matrimonio! ¡Tenía tantos sueños para nosotros dos! Ninguno de ellos se había vuelto realidad. Había sido engañada, traicionada. Mi hogar y mi familia –el lugar y las personas que debían haber sido cálidos, un refugio, un consuelo, un abrigo de amor– se habían vuelto una trampa. Y no

podía encontrar la salida. Tal vez, me decía constantemente a mí misma, esto se mejorará. Después de todo, él tiene la culpa de los problemas. Es un alcohólico. Cuando se alivie, nuestro matrimonio mejorará.

Pero, estaba yo empezando a elucubrar: ha estado sobrio y accediendo a las juntas de Alcohólicos Anónimos durante seis meses. Estaba mejorando. Yo no. ¿Era realmente suficiente su recuperación para hacerme feliz? Hasta ahora, su sobriedad no parecía estar provocando ningún cambio en la manera como yo me sentía, que era, a los 32 años, totalmente seca, usada y quebradiza. ¿Qué le había pasado a nuestro amor? ¿Qué me había pasado a mí?

Un mes después comencé a sospechar lo que pronto sabría que era la verdad. Para entonces, el único cambio que se había dado era que yo me sentía peor. Mi vida estaba varada, quería que se acabara. No tenía esperanzas de que las cosas mejoraran; ni siquiera sabía qué era lo que estaba mal. Mi vida no tenía ningún propósito, salvo el de cuidar de otras personas, y eso tampoco lo estaba haciendo bien. Estaba anclada en el pasado y aterrorizada del futuro. Dios parecía haberme abandonado. Me sentía culpable todo el tiempo y pensaba si no estaría volviéndome loca. Algo espantoso, algo que no podía explicar había ocurrido. Algo que había arruinado mi vida. De alguna manera, yo había sido afectada por su forma de beber, y las maneras en las que yo había sido afectada se habían vuelto *mis* problemas. Ya no importaba de quién era la culpa.

Yo había perdido el control.

Conocí a Jessica en esta etapa de su vida. Ella estaba a punto de aprender tres ideas fundamentales:

1) Que no estaba loca: era codependiente. El alcoholismo y otros trastornos compulsivos son verdaderas enfermedades familiares. La manera en que la enfermedad afecta a otros miembros de la familia se llama codependencia.

2) Que una vez que han sido afectados –una vez que está se asienta– la codependencia cobra vida propia. Es similar a pescar pulmonía o a tomar algún hábito destructivo. Una vez que te hiciste de él, ya lo hiciste.

3) Si deseas deshacerte de ella, eres *tú* quien tiene que hacer algo para lograr que se vaya. No importa de quién sea la culpa. Tu codependencia se convierte en un problema tuyo y resolver tus problemas es tu responsabilidad.

Si eres codependiente, necesitas encontrar tu propio proceso curativo o de recuperación. Para empezar esa recuperación, es útil comprender qué es la codependencia y ciertas actitudes, sentimientos y conductas para entender qué podemos esperar mientras se están dando estos cambios.

Este libro buscará ese entendimiento y alentará dichos cambios. Me alegra decir que la historia de Jessica tuvo un final feliz y un nuevo principio. Se mejoró. Empezó a vivir su propia vida. Espero que tú también lo hagas.

Capítulo II
2. Otras historias.

Cuando digo que soy codependiente, no quiero decir que sea *un poquito* codependiente. Quiero decir que soy verdaderamente codependiente. No me caso con hombres que pasen a tomarse unas cuantas cervezas después del trabajo. Me caso con hombres que no trabajan.

ELLEN, miembro de Al-Anón

Quizá te identificaste con Jessica en el último capítulo. Su historia es un caso extremo de codependencia, pero escucho historias así frecuentemente. Sin embargo, la experiencia de Jessica no es el único tipo de codependencia. Hay tantas variaciones de esa historia como codependientes existen para contarlas.

He aquí unas cuantas.

Gerald, un hombre apuesto y con personalidad que habrá cumplido hace dos o tres años los cuarenta, se llama a sí mismo "un éxito en los negocios pero un fracaso en mis relaciones con las mujeres". Durante la preparatoria y los años universitarios, Gerald salía con muchas mujeres. Era popular y se le consideraba buen partido. Sin embargo, después de recibirse, sorprendió a su familia y a sus amigos al casarse con rita. Ella lo trataba peor que cualquier otra mujer con las que había tenido alguna relación. Se comportaba fría y hostil hacia Gerald y hacia sus amigos, compartía con él pocos intereses y no parecía interesarse mucho por él ni quererlo. Trece años después el matrimonio terminó en divorcio cuando Gerald descubrió que eran verdad algunas cosas que había sospechado durante años: Rita tenía citas con otros hombres desde que se casaron, y abusaba (y esto lo venía haciendo desde hace tiempo) del alcohol y de las drogas.

Gerald se sentía devastado. Pero luego de estar "de duelo" durante dos meses, se enamoró locamente de otra mujer quien era una alcohólica empedernida que empezaba a beber desde la mañana hasta que caía desplomada. Después de pasar varios meses preocupado por ella, intentando ayudarla, tratando de averiguar qué era lo que la impulsaba a tomar, tratando de controlar su manera de beber para finalmente disgustarse con ella porque no dejaba de hacerlo, Gerald dio por terminada esa relación. Pronto conoció a otra mujer, se enamoró de ella y se fue a vivir a su departamento. A los pocos meses, Gerald empezó a sospechar que también ella era dependiente de los químicos.

Pronto, Gerald se encontró gastando gran parte de su tiempo en preocuparse por su novia. La vigilaba, hurgaba en su bolso buscando pastillas o alguna otra evidencia y le preguntaba acerca de sus actividades. En ocasiones, él simplemente negaba que su novia tuviera algún problema. Durante esas ocasiones se mantenía ocupado, trataba de disfrutar el tiempo que pasaba con ella y se decía a sí mismo: "Soy yo. Yo soy el que estoy mal."

Durante una de las muchas crisis en esta más reciente relación, cuando Gerald se encontraba temporalmente sacudido por negarse a ver el problema, acudió a un consejero experto en dependencias químicas en busca de ayuda. "Sé que debería terminar con esta relación", dijo Gerald, "pero no estoy preparado para hacerlo. Juntos podemos hablar de todo. Somos tan buenos amigos. Y yo la amo. ¿Por qué? ¿Por qué me pasa esto siempre a mí?"

"Pónganme en un lugar lleno de mujeres, y me enamoraré de la que tiene más problemas, de la que peor me trata. Francamente, son más que un reto para mí", se desahogaba Gerald. "Si una mujer me trata demasiado bien, me ahuyenta."

Gerald se consideraba un bebedor social que nunca había tenido problemas con la bebida. Dijo al consejero que él jamás había usado drogas. El hermano de Gerald, quien está cerca de cumplir los cincuenta años, era alcohólico desde adolescente. Gerald negaba que algunos de sus difuntos padres hubiera sido alcohólico, pero de mala gana admitió que su padre pudo "haber bebido demasiado".

El consejero sugirió que el alcoholismo y la manera excesiva de beber en la familia inmediata de Gerald podía estarlo afectando todavía en sus relaciones.

"¿Cómo es posible que sus problemas me estén afectando a mí?", preguntaba. "Mi padre murió hace varios años, y a mi hermano casi no lo veo."

Después de unas cuantas sesiones, Gerald empezó a llamarse a sí mismo codependiente, pero no sabía con exactitud que significaba eso ni qué hacer al respecto. Cuando Gerald llegó a sentirse menos enojado sobre el problema inmediato en su, dejó de acudir a la terapia. Decidió que los problemas de su novia con las drogas no eran tan graves. Se convenció a sí mismo de que sus problemas con las mujeres se debían a la mala suerte. Se dijo que esperaba que su suerte cambiara algún día.

¿Es por mala suerte el problema de Gerald? ¿O es codependencia?

Patty tenía alrededor de treinta y cinco años y llevaba once de casada cuando buscó la ayuda de un terapeuta privado. Tenía tres hijos, de los cuales el más pequeño sufría parálisis cerebral. Patty había dedicado su vida a ser una buena esposa y madre. Le decía a su terapeuta que amaba a sus hijos, que no lamentaba su decisión de quedarse en casa para criarlos, pero detestaba su rutina cotidiana. Antes de casarse, tenía muchos amigos y pasatiempos, trabajaba como enfermera y se interesaba por el mundo que la rodeaba. Sin embargo, en los años que siguieron al nacimiento de sus hijos, en especial al de su hijo inválido, había perdido el entusiasmo por la vida. Tenía pocos amigos, había aumentado cerca de 40 kilos, no sabía cuáles eran sus sentimientos, y si se daban, se sentía culpable por experimentarlos. Le explicaba que trataba de mantenerse activa ayudando a sus amigos y trabajando como voluntaria en varias organizaciones, pero sus esfuerzos generalmente daban como resultado sentimientos de inadecuación y resentimiento. Había pensado en volver a trabajar, pero no lo hizo porque "lo único que sé hacer es ser enfermera, y estoy harta de cuidar a la gente". Mi familia y mis amigos piensan que soy una torre de fortaleza. La Patty de siempre, confiable ante todo. Siempre está ahí. Siempre controlada. Siempre lista para ayudarles. La verdad es", decía Patty, "que me estoy deshaciendo, muy callada pero ciertamente. He estado deprimida por años. No puedo sacudirme la depresión. Lloro porque vuela la mosca. Y no tengo energía alguna. Les grito a los niños todo el tiempo. No tengo interés por el sexo, al menos no con mi marido. Todo el tiempo me siento culpable de todo. Me siento culpable hasta de venir a verlo a usted", le decía al terapeuta. "Debería de ser capaz de resolver mis problemas. Debería poder salir de esto. Es ridículo que yo desperdicie su tiempo y el dinero de mi esposo en mis problemas, problemas que quizá tan sólo me estoy imaginando y sacando fuera de toda proporción".

"Pero tengo que hacer algo", confesaba Patty. "Últimamente he estado pensando en el suicidio. Por supuesto que en realidad nunca me mataría. Demasiada gente me necesita. Demasiada gente depende de mí. Les fallaría. Pero estoy preocupada. Estoy asustada."

El terapeuta se enteró de que Patty y su esposo tenían hijos, y que el más pequeño sufría parálisis cerebral. Patty también le dijo que antes de casarse su esposo tuvo problemas con el alcohol. Durante su matrimonio él había bebido menos, había conservado el mismo empleo y se había ocupado de proveer a su familia. Pero, bajo interrogatorio, Patty le dijo al terapeuta que su esposo no había acudido a las reuniones de Alcohólicos Anónimos ni a ningún otro grupo de apoyo. En vez de eso, la "iba pasando" durante meses enteros en los que bebía los fines de semana. Cuando bebía se comportaba locamente. Cuando no bebía, era hostil e irritable.

"No sé qué le ha ocurrido. No es el hombre con el que me casé. Lo que más me atemoriza es que no sé qué me está pasando a mí ni sé quién soy", decía Patty. Es difícil explicar exactamente cuál es el problema. Yo misma no lo comprendo. No existe un problema grande al que yo no pueda señalar y decir, 'eso es lo que está mal'. Pero siento como si me hubiera perdido a mí misma. En ocasiones pienso si no estaré volviéndome loca. ¿Qué me pasa?", preguntaba Patty.

"Tal vez su esposo sea un alcohólico y sus problemas se deban a la enfermedad familiar que el alcoholismo provoca", sugirió el terapeuta.

"¿Cómo puede ser así?", preguntaba Patty. "Mi esposo no bebe tan frecuentemente."

El terapeuta investigó la historia de Patty. Patty hablaba con cariño sobre sus padres y sus dos hermanos adultos. Provenía de una buena familia que era unida y tenía éxito.

El terapeuta escarbó más profundamente. Patty mencionó que su padre había acudido a Alcohólicos Anónimos desde que ella era adolescente.

"Mi padre se volvió sobrio cuando yo estaba en preparatoria", dijo. "En verdad lo amo, y estoy orgullosa de él. Pero los años durante los cuales bebió fueron una locura para nuestra familia."

Patty no sólo estaba casada con alguien probablemente alcohólico, sino que era lo que ahora se llama un hijo adulto de un alcohólico. La familia en su totalidad había sido afectada por la enfermedad familiar del alcoholismo. Su padre dejó de beber; su madre había ido a Al-Anón; la vida familiar mejoró. Pero Patty también fue afectada. ¿Se esperaba que mágicamente superara la forma en que había sido afectada, sólo porque su padre dejó de beber?

En vez de darle sesiones adicionales de terapia, el consejero de Patty la refirió a un curso de autoestima y a una clase de asertividad. El terapeuta también le recomendó a Patty que acudiera a las

reuniones de Al-Anón, es decir los grupos de autoayuda basados en los Doce Pasos de los Alcohólicos Anónimos.

Patty siguió el consejo del terapeuta. No se sintió curada al día siguiente, pero a medida que pasaron los meses se encontró tomando decisiones con más facilidad, sintiendo y expresando sus sentimientos, y sintiéndose menos culpable. Se volvió más tolerante consigo misma y con su rutina diaria. En forma gradual, su depresión cedió. Lloraba menos y reía más. Volvieron su energía y su entusiasmo por vivir. Casualmente, sin ninguna presión por parte de Patty, su esposo se unió a Alcohólicos Anónimos. Se volvió menos hostil y su matrimonio comenzó a mejorar. La clave aquí es que Patty cobró control sobre su propia vida. Su vida empezó a funcionar.

Hoy, si le preguntan a Patty cuál era o es su problema, responderá: “soy codependiente”.

Los pacientes que buscan ayuda en clínicas de salud mental o encargadas de tratar dependencias químicas no son las únicas personas que sufren de codependencia. Randell era un consejero en dependencias químicas y un alcohólico en recuperación que llevaba varios años de sobriedad cuando se encontró en problemas. Randell era también un hijo adulto de un alcohólico; su padre y tres de sus hermanos eran alcohólicos. Siendo un hombre inteligente y sensible que disfrutaba de su trabajo, el problema de Randell era su tiempo libre. La mayor parte de este lo pasaba preocupándose –obsesionado– por otras personas y los problemas de ellas. A veces trataba de deshacer los enredos que hacían ellos; otras veces se sentía enojado con los alcohólicos por haber provocado los líos que él se sentí obligado a solucionar; a veces se sentía mal porque otras personas, no necesariamente alcohólicas, se comportaban de una manera particular. Se sentía culpable, apenado y utilizado por los demás. Sin embargo, rara vez se sentía cercano a ellos. Y rara vez se divertía.

Durante muchos años Randell creyó su deber preocuparse por la gente en involucrarse en sus problemas. Llamaba a su conducta amabilidad, interés, amor y, en ocasiones, santa indignación. Ahora, luego de haber obtenido ayuda para su problema, lo llama codependencia.

Algunas veces la conducta codependiente se enreda de un modo inextricable con la de ser buena esposa, madre, hermano, marido o cristiano. Marlyss de cuarenta y tantos años, es una mujer atractiva, cuando se preocupa por sí misma. Sin embargo, la mayor parte del tiempo lo pasa atendiendo a sus cinco hijos y a su esposo, un alcohólico en recuperación. Dedicó su vida a hacerlos felices, pero no tuvo éxito. Generalmente siente ira, estima que sus esfuerzos no son apreciados y su familia se enoja con ellas. Tiene relaciones íntimas con su esposo cada vez que él lo desea, sin importar cómo se sienta ella. Gasta una parte muy importante del presupuesto familiar comprando juguetes y ropa para los niños: les compra todo lo que quieren. Hace de su chofer, les lee, les cocina, les limpia, los acaricia, mima con exceso a quienes se encuentran a su alrededor pero nadie le da a ella. La mayoría de las veces ni siquiera le dicen “gracias”. Marlyss resiente este constante dar de sí misma a su gente querida. Resiente la manera en que su familia y las necesidades de esta controlan su vida. Eligió la crianza como su profesión, y frecuentemente lo reciente. “Pero me siento culpable cuando no hago lo que me piden. Me siento culpable cuando no vivo de acuerdo con mis estándares de lo que es ser madre y esposa. Me siento culpable cuando no vivo de acuerdo a los estándares que los otros tienen de mí. Sencillamente me siento culpable”, dice. “De hecho”, añade, “fijo mis actividades cotidianas, mis prioridades, de acuerdo con mis sentimientos de culpa.”

¿Qué el cuidar de otras personas, resentirlo y esperar nada a cambio significa que Marlyss es una buena esposa y madre? ¿O podría significar que Marlyss es codependiente?

El alcoholismo (o la dependencia química) no es el único trastorno familiar que puede hacer que una persona desarrolle codependencia. Alissa, madre de dos adolescentes, trabajaba medio tiempo en una organización de salud mental cuando acudió a un consejero familiar. (Ya antes había consultado a muchos consejeros familiares en busca de ayuda). Acudió a terapia porque su hijo mayor, de catorce años, continuamente provocaba problemas. Se escapó de casa, no respetaba los horarios que se le habían fijado para regresar a casa por la noche, reprobaba en la escuela, desobedecía otras normas familiares y, por lo general, hacía lo que le daba la gana, cuando le daba la gana.

“Este niño”, le dijo Alissa al consejero, “me está volviendo loca.”

Y hablaba en serio. Estaba enferma de preocupación. Algunos días se encontraba tan deprimida y abrumada que ni siquiera podía levantarse de la cama. Alissa había intentado todo lo que se le había ocurrido para ayudar a este hijo. Lo había puesto en tratamiento tres veces, lo había colocado en dos diferentes hogares sustitutos, y había arrastrado a la familia entera de consejero en consejero. También probó otras técnicas: amenazas, llanto, súplicas. Se había puesto dura y había llamado a la policía. Probó la amabilidad y la indulgencia. Hasta llegó a actuar como si él no hubiera hechos las cosas impropias que sí había hecho.

Llego a encerrarlo. Y atravesó medio estado para traerlo de regreso a casa cuando se escapó. Aunque sus esfuerzos no habían ayudado a su hijo, Alissa estaba obsesionada con la idea de encontrar y de hacer esa sola cosa que "pudiera hacerle ver lo erróneo de su comportamiento" y le ayudara a cambiar.

"¿Por qué", le preguntó al consejero, "me está haciendo esto a mí? ¡Está controlando y arruinando mi vida!"

El consejero estuvo de acuerdo en que el problema del hijo de Alissa era doloroso, trastornante y que requería se tomara una acción. Pero también dijo que el problema no tenía por qué controlar y arruinar la vida de Alissa.

"Usted no ha sido capaz de controlar a su hijo, pero puede cobrar control sobre sí misma", le dijo. "Puede lidiar con su propia codependencia."

Sheryl también se clasifica a sí misma como codependiente. Poco después de casarse con el hombre de sus sueños, se encontró viviendo una pesadilla. Su esposo, se dio cuenta, era un adicto al sexo. En su caso, eso significaba que él no podía controlar su impulso de gratificarse con la pornografía, de tener una compulsión por enredarse en *affaires* con otras mujeres y, como Sheryl decía, "sólo Dios sabe con qué y con quién más". Supo que su esposo era un adicto del sexo una semana después de su boda, cuando lo descubrió en la cama con otra mujer.

La primera respuesta de Sheryl fue de pánico. Después de enojo. Luego se sintió preocupada por su esposo y el problema que él tenía. Sus amigas le aconsejaron que lo dejara, pero ella decidió seguir casada. Él necesitaba ayuda. Él la necesitaba a ella. Quizá cambiaría. Además, no estaba preparada para dejar ir su sueño de ese futuro color de rosa que podían tener juntos.

Su marido se unió a Adictos al Sexo Anónimos (AS), un grupo de autoayuda que sigue los Doce Pasos y es similar a Alcohólicos Anónimos. Sheryl se rehusó a acudir a Co-SA (similar a Al-Anón), grupo de ayuda para los familiares de los adictos al sexo. No quería exhibir públicamente su problema; ni siquiera quería discutirlo en privado.

Luego de varios meses, Sheryl, exitosa modelo de moda, se encontró aceptando cada vez menos llamados de trabajo, rechazando invitaciones de sus amigos y quedándose cada vez más en casa. Quería contestar ella el teléfono en caso de que alguna mujer le hablara a su esposo. Quería estar ahí para ver a su marido cuando este salía de casa y cuando regresaba. Quería ver cómo se veía él, cómo actuaba y cómo hablaba. Quería saber exactamente qué estaba haciendo él y con quién lo estaba haciendo. Frecuentemente llamaba al consejero del grupo de AS para quejarse de su marido, para acusarlo y para indagar acerca de su progreso. Se rehusaba, decía, a que la engañaran y la engatusaran otra vez.

Gradualmente se fue alejando de sus amigos y de sus actividades. Estaba demasiado preocupada para poder trabajar; se sentía demasiado avergonzada para hablar del tema con sus amigos. Su esposo tuvo varios *affaires* más, y a sus amigos les frustraba que ella permaneciera al lado de él y que constantemente se quejara de lo terrible que era ser su esposa.

"No puedo ni ver a mi marido. No tengo más que desprecio para él. Y, sin embargo, no puedo decidirme a dejarlo", decía Sheryl después. "No puedo hacer nada más que estar preocupada y estarlo chocando."

"El punto culminante fue la noche en que lo perseguí con un cuchillo de carnicero", dijo Sheryl. "Fue cuando me encontraba peor. Iba por la casa corriendo, gritando y desvariando, cuando de pronto me percaté, pro primera vez, de *mí*. Me había vuelto loca. Estaba loca –completamente fuera de control– y él sólo se quedó parado ahí, mirándome calmadamente. Entonces supe que tenía que hacer algo que fuera de ayuda para mí.

Sheryl se unió a Co-SA poco después de ese incidente. Durante esas reuniones empezó a etiquetarse a sí misma y a su pérdida de control como codependencia. Sheryl está ahora separada de su esposo y buscando el divorcio. También se siente bastante mejor.

Aunque los ejemplos anteriores han sido dramáticos, la codependencia no tiene necesariamente que ser tan intensa. Y tampoco implica siempre experiencias con personas gravemente perturbadas. Kristen está casada, tiene dos hijos pequeños, y no sabe ningún caso de alcoholismo ni de trastornos compulsivos en su familia cercana o lejana. Y, sin embargo, se llama a sí misma codependiente. Su problema, dice, es que el estado de ánimo de los demás controla sus emociones; ella, a cambio, trata de controlar los sentimientos de los otros.

"Si mi esposo está feliz, y yo me sé responsable de ello, entonces me siento feliz. Si está contrariado, y también me sé responsable de ello, me pongo ansiosa, incómoda y nerviosa hasta que él se siente mejor. Trato de *hacerlo* sentirse mejor. Me siento culpable si no lo consigo. Y él se enoja conmigo por intentarlo."

"Y no me comporto en forma codependiente sólo con él", añade. "Eso es con cualquiera: con mis padres, con mis hijos, con quienes me visitan en casa. De alguna manera, parezco perderme a mí misma en otras personas. Me fundo con ellas. Me gustaría hacer algo acerca de esto –de esta cosa llamada codependencia– antes de que empeore. No soy terriblemente infeliz", dijo, "pero me gustaría aprender a relajarme y a disfrutar de mí misma y de los demás."

Un ministro resumió este estado de la siguiente manera: "algunas personas son *verdaderamente* codependientes, y algunos de nosotros somos *un poquito* codependientes."

Escogí los ejemplos anteriores porque son interesantes y porque representan una variedad de experiencias. También nos sirven para iluminar un punto que debe enfatizarse: que ningún ejemplo aislado ilustra al típico codependiente ni a su experiencia. La codependencia es compleja. La gente es compleja. Cada persona es única, y la situación de cada quien es diferente. Algunas personas tienen experiencias extremadamente dolorosas y debilitantes con la codependencia. Otras no las tienen y pueden ser afectadas sólo ligeramente. A veces la codependencia es la respuesta de una persona al alcoholismo de otra; a veces no lo es. Cada codependiente tiene una experiencia única nacida de sus propias circunstancias, historia y personalidad.

Empero, hay un común denominador a través de todas las historias de codependencia. Este implica nuestras respuestas y nuestras reacciones hacia la gente que nos rodea. Implica nuestras relaciones con otras personas, sean estas alcohólicas, jugadoras, adictas al sexo, comedores compulsivos o personas normales. La codependencia implica los efectos que estas personas tienen sobre nosotros y cómo nosotros, en cambio, tratamos de afectarlas.

Como dicen los miembros de Al-Anón: "Identifícate, no compares".

Actividad

1) ¿Te identificaste con alguna persona en este capítulo? ¿Qué fue lo que te ayudó a pensar en ti mismo? ¿Cuáles relaciones te vinieron a la mente? ¿Por qué?

2) Puede serte útil comprar un cuaderno y anotar tus respuestas a estas actividades. También podrás anotar ahí otros pensamientos y sentimientos que tengas mientras lees este libro.

Capítulo III
3. Codependencia.

Las relaciones son como un baile, con una energía visible que va y viene entre los compañeros. Algunas relaciones son el lento, tétrico baile de la muerte.[3]

COLETTE DOWLING

Hasta este punto he estado usando las palabras *codependiente* y *codependencia* como términos lúcidos. Sin embargo, las definiciones de estas palabras siguen siendo vagas.

La definición de la dependencia química implica depender (psicológico y/o físicamente) del alcohol o de otras drogas. Comer en exceso y apostar son también términos que nos traen ideas específicas a la mente. ¿Pero, qué es la codependencia?

La definición obvia sería ser compañero en una dependencia. Esta definición es cercana a la verdad pero sigue resultando poco clara. No nos trae a la mente ninguna imagen específica. Codependencia es parte de la jerga de los centros de tratamiento, un caló profesional que probablemente es ininteligible para las personas que no tienen esta profesión y que es un tanto confusa para algunos que sí trabajan dentro del medio. El caló puede significar o no algo en particular. El caló puede significar cosas diferentes para personas distintas. O la gente puede saber lo que significa un término pero ser incapaz de definirlo con claridad, ya que nunca ha sido claramente definido.

Esos son algunos de los problemas que he encontrado en la investigación y en el intento por definir a la codependencia y al codependiente. Mucha gente no ha escuchado estos términos. Otros, que están familiarizados con las palabras, no las pueden definir. Y, si pueden, cada definición es distinta. O la gente define estas palabras usando más jerga. Para complicar más el asunto, no he podido encontrar estos términos en ningún diccionario. Mi computadora sigue diciéndome que estas palabras están escritas con faltas de ortografía, tratando de convencerme de que no son palabras.

Y sin embargo, codependencia significa algo en particular, algo particularmente importante para mí y para millones de personas. Deshagámonos del caló y veamos el significado.

¿Qué es codependencia?

He oído y leído muchas definiciones de codependencia.

En un artículo del libro *Co-dependency, An Emerging Issue*, Robert Subby escribió que codependencia es: "un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prologadamente a, y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales."[4]

Earnie Larsen, otro especialista en codependencia y pionero en la materia, la define como "esas conductas aprendidas, autoderrotantes, o defectos del carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o participar en relaciones amorosas".

Siguen algunas definiciones menos profesionales.

"Codependencia significa", dijo una mujer, "que yo soy una cuidadora".

"Ser codependiente significa estar casada con un alcohólico", respondió una mujer. "También significa que necesito ir a Al-Anón."

"Codependencia", contestó otra, "significa que estoy metida hasta los codos con los alcohólicos."

¿Codependencia? Quiere decir que sé que cualquier hombre que me atraiga, del que me enamore o con quien me case será químicamente dependiente o tendrá algún otro problema igualmente serio."

"Codependencia", explicó una persona, "es saber que todas tus relaciones seguirán y seguirán del mismo modo (doloroso), o terminarán del mismo modo (desastroso). O las dos cosas."

---

[3] Paráfrasis basada en una cita de Joan Wexler y John Steidll (profesores de trabajo social psiquiátrico en la Universidad de Yale), citados por Colette Dowling, *El complejo de Cenicienta*. México, Grijalbo.

[4] Robert Subby, "Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p.26.

Hay casi tantas definiciones de codependencia como experiencias que la representan. En la desesperación (o tal vez en la iluminación), algunos terapeutas han proclamado: "Codependencia es *cualquier* cosa, y *cualquier* persona es codependiente". De modo que ¿quién tiene razón? ¿Cuál definición es la adecuada? Una breve historia de la codependencia ayudará a contestar esta pregunta.

Una breve historia.

La palabra codependencia apareció en la escena del tratamiento psicológico a fines de la década de los setenta. No sé quién la descubrió. Aunque varias personas proclaman haberlo hecho, la palabra emergió simultáneamente en varios centros de tratamiento de Minnesota, de acuerdo con la información de la oficina de Sondra Smalley, una psicóloga con licencia y líder en el campo de la codependencia. Tal vez Minnesota, el corazón de los centros de tratamiento para las dependencias químicas y de los programas de Doce Pasos para los trastornos compulsivos, la descubrió.

Robert Subby y John Friel en un artículo del libro *Co-dependency, An Emerging Issue*, escribieron: "originalmente se usó para describir a la persona o las personas cuyas vidas se veían afectadas como resultado de su relación cercana con alguien que tiene una dependencia química. El cónyuge o hijo o amante codependiente de alguien químicamente dependiente era visto como una persona que había desarrollado un patrón para contender con la vida que no era sano, como una reacción hacia el abuso del alcohol o de las drogas que hacía otra persona".[5]

Era un nombre nuevo para un juego viejo. Los profesionales habían sospechado durante largo tiempo que algo peculiar sucedía a las personas que estaban involucradas de cerca con individuos químicamente dependientes. Se había hecho alguna investigación sobre el tema, la cual indicaba que una condición física, mental, emocional y espiritual similar a la provocada por el alcoholismo parecía darse en muchas personas no alcohólicas o no químicamente dependientes cercanas al alcohólico. Surgieron algunas palabras (más caló que después se volverían sinónimo de codependiente) para describir este fenómeno: co-alcohólico, para-alcohólico, no-alcohólico.

Es seguro que los codependientes sintieron los efectos de la codependencia bastante antes de que se acuñara la palabra. En la década de 1940, después del nacimiento de Alcohólicos Anónimos, algunas personas –principalmente esposas de alcohólicos– formaron grupos de autoayuda para lidiar con las maneras en las que el alcoholismo de sus cónyuges les afectaba.[6] No sabían entonces que más tarde se les llamaría codependientes. Pero sí sabían que habían sido afectadas directamente por el alcoholismo de sus parejas. Y sentían envidia de que los alcohólicos tuvieran un Programa de Doce Pasos para recuperarse. Las esposas también querían un programa. De modo que usaron el Programa de Doce Pasos de AA, revisaron las Doce Tradiciones de AA, cambiaron su nombre por el de Al-Anón, ¡y funcionó! Desde entonces, millones de personas han sido beneficiadas por esta agrupación.[7]

El pensamiento básico en ese entonces, y en 1979 cuando surgió la palabra codependencia, era que los codependientes (co-alcohólicos o para-alcohólicos) *eran personas cuyas vidas se habían vuelto inmanejables como resultado de haber vivido en una relación de compromiso con un alcohólico*.[8]

Sin embargo, la definición de codependencia se ha expandido desde entonces. Los profesionales empezaron a entender mejor los efectos de las personas químicamente dependientes sobre la familia y los efectos de la familia sobre la persona dependiente químico. Comenzaron a identificar otros problemas como el comer en exceso o demasiado poco, apostar y ciertas conductas sexuales. Estos trastornos compulsivos eran paralelos al trastorno compulsivo o *enfermedad* que es el alcoholismo. Los profesionales también empezaron a advertir que muchos individuos que se encontraban en una relación cercana con estas personas compulsivas desarrollaban patrones para reaccionar y contender con la vida, que se asemejaban a los patrones de las personas que se encontraban relacionadas con alcohólicos. También, algo peculiar había ocurrido a estas familias.

A medida que los profesionales comenzaron a comprender mejor la codependencia, aparecieron más grupos de personas que parecían tenerla: hijos adultos de alcohólicos; gente relacionada con personas emocional o mentalmente perturbadas; gente relacionada con personas con una enfermedad crónica; padres de hijos con trastornos de conducta; personas relacionadas con gente irresponsable; profesionistas, incluso enfermeras, trabajadores sociales y otros dentro del campo de las ocupaciones de "ayuda social". Hasta los alcohólicos y adictos en recuperación descubrieron que eran codependientes y que tal vez lo habían sido bastante antes de volverse dependientes químicos.[9] Los codependientes empezaron a darse por todos lados.

---

[5] Robert Subby y John Friel, "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 31.

[6] Grupo familiar de Al-Anón, *Al-Anon Faces Alcoholism*.

[7] Al-Anón protege el anonimato de sus miembros y no lleva ningún registro oficial ni datos de ellos. Sin embargo, la Oficina de Intergrupos de Minneapolis estuvo de acuerdo en que esta cifra era probablemente veraz.

[8] Terence T. Gorski y Merlene Millar, "Co-Alcoholic Relapse: Family Factors and Warning Signs", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 78.

[9] Earnie Larsen; Subby, "Inside the Chemically Dependent Marriage".

Cuando el codependiente rompía su relación con la persona afectada, frecuentemente buscaba otra relación con otra persona perturbada y repetía las conductas codependientes con esa persona nueva en su vida. Estas conductas o mecanismos de adaptación parecían prevalecer a través de toda la vida del codependiente, si esa persona no cambiaba estas conductas.

¿Era seguro asumir que la codependencia se disparaba por medio de las relaciones establecidas con estas personas afectadas por enfermedades graves, problemas de conducta o trastornos compulsivos destructivos? El alcoholismo en la familia ayudaba a crear codependencia, pero muchas otras condiciones parecían producirla también.

Un muy común denominador era tener una relación personal o profesional con personas perturbadas, necesitadas o dependientes. Pero un segundo denominador, más común aún parecían ser las reglas tácitas, no escritas, que por lo general se desarrollan en el núcleo familiar y que marcan la pauta para otro tipo de relaciones.[10] Estas reglas prohíben la discusión acerca de los problemas; la expresión abierta de sentimientos; la comunicación honesta y directa; expectativas realistas tales como ser humano, vulnerable o imperfecto; egoísmo; confianza en las demás personas y en uno mismo; jugar y divertirse; y conducir el delicado equilibrio de la canoa familiar a través del crecimiento y del cambio, tan sano como beneficioso pueda ser este movimiento. Estas reglas son comunes en los sistemas familiares de los alcohólicos pero pueden surgir también en otras familias.

Ahora, regreso a la pregunta inicial: ¿Cuál definición de codependencia es adecuada? Todas lo son. Algunas describen la causa, otras los efectos, otras la condición general, otras más los síntomas, otras los patrones y otras el dolor. La codependencia ha venido a significar todas las definiciones que hemos dado anteriormente.

No intento confundirlos. La codependencia tiene una definición nebulosa porque es un trastorno gris, nebuloso. Es compleja, teórica y difícil de definir por completo en una o dos frases.

¿Por qué tanta alharaca por una definición? Porque voy a intentar lo difícil, definir la codependencia en una sola frase. Y quiero que vean el panorama más amplio antes de que les muestre el más estrecho. Espero que esta aproximación les ayude a identificar la codependencia en ustedes mismos, si esa identificación viene al caso. Definir el problema es importante porque ayuda a determinar la solución. Aquí la solución es vital. Significa sentirse mejor. Significa recuperación.

Así, he aquí mi definición de un codependiente:

> Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.

La *otra persona* puede ser un niño o adulto o un amante o un cónyuge, un hermano o hermana, un abuelo o abuela, un cliente o un amigo íntimo. Estas personas pueden ser alcohólicas, drogadictas, gente mental o físicamente enferma, una persona normal que de vez en cuando tiene sentimientos de tristeza, o una de las personas mencionadas anteriormente.

Pero el núcleo de la definición y de la recuperación no está en *la otra persona*, no importa cuánto lo creamos así, Está en nosotros mismos, en la manera en que permitimos que la conducta de otra persona nos afecte y en la forma en que tratamos de afectarla a ella: en los cuidados obsesivos, controladores, "ayudadores", en la baja autoestima que raya en el odio hacia uno mismo, en la autorepresión, en la abundancia de ira y de culpa, en la peculiar dependencia de gente peculiar, en la atracción por y en la tolerancia de lo bizarro, en el estar centrado en otro que conduce al abandono de uno mismo, en problemas de comunicación, problemas de intimidad y en un continuo torbellino a través de las cinco fases del proceso de duelo.

¿Es una enfermedad la codependencia? Algunos profesionales dicen que la codependencia no es una enfermedad; dicen que es una reacción normal hacia la gente anormal.[11]

Aunque los primeros grupos de Al-Anón se formaron en la década de 1940, estoy segura que nos podríamos remitir al principio del tiempo y de las relaciones humanas para encontrar destellos de conducta codependiente. La gente siempre ha tenido problemas y otros siempre se han preocupado de sus amigos y parientes con problemas. La gente siempre se ha abrumado con los problemas de los demás desde que comenzaron las relaciones humanas.

La codependencia probablemente le siguió la pista al hombre desde los denuedos de este en los años anteriores a Jesucristo, justo hasta estos "desdichados tiempos del siglo veinte", como dice Morley Safer en *Sesenta minutos*. Desde que la gente existió, hemos estado haciendo toadas las cosas que etiquetamos como "codependientes". Nos hemos preocupado hasta enfermarnos por otras personas. Hemos tratado de ayudarlas de maneras que no sirvieron de ayuda. Hemos dicho sí cuando queríamos decir no. Hemos tratado de que los demás vean las cosas tal como nosotros las vemos. Nos hemos doblado hacia atrás para evitar lastimar los sentimientos de la gente, y al hacerlo, nos hemos lastimado a nosotros mismos. Hemos tenido miedo de confiar en sus sentimientos. Hemos creído en mentiras y luego nos hemos sentido traicionados.

---

[10] Subby y Friel, "Co-Dependency".

[11] Charles L. Whitfield, "Co-Dependency: An Emerging Problem Among Professionals", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*", p. 53; Joseph L. Kellermann, *The Family and Alcoholism: A Move From Pathology to Process*.

Hemos querido vengarnos y castigar a los demás. Nos hemos sentido tan llenos de rabia que hemos tenido ganas de matar. Hemos luchado por nuestros derechos al tiempo que otras personas decían que no teníamos ninguno. Hemos usado sayal porque no creíamos que merecíamos usar seda.

Los codependientes sin duda han realizado también buenas obras. Por su naturaleza, los codependientes son benévolos, preocupados por las necesidades del mundo y responsables hacia ellas. Como escribe Thomas Wright en un artículo del libro *Co-dependency, an Emerging Issue*: "Yo sospecho que los codependientes históricamente han atacado la injusticia social y han luchado por los derechos de los desvalidos. Los codependientes desean ayudar. Yo sospecho que han ayudado. Pero probablemente murieron pensando que no habían hecho demasiado y se sentían culpables."

"Es natural que tratemos de proteger y de ayudar a las personas que nos importan. También es natural que nos afecten los problemas de la gente que nos rodea y que reaccionemos a ellos. A medida que un problema se vuelve más serio y permanece sin resolverse, más nos afecta y más reaccionamos hacia él."

La palabra *reaccionar* es importante aquí. Sea como sea que nos aproximemos a la codependencia, como sea que la definamos, y sea cual fuere el marco de referencia que elijamos para diagnosticarla y para tratarla, la codependencia es primordialmente un proceso de reacción. Los codependientes son *reaccionarios*. Reaccionan en exceso. Reaccionan demasiado poco. Pero rara vez *actúan*. Reaccionan a los problemas, las vidas, los dolores y las conductas de otros. Reaccionan a sus propios problemas, dolores y conductas. Muchas reacciones codependientes son reacciones al estrés. No es necesariamente anormal, pero resulta heroico y un auténtico salvavidas aprender a *no reaccionar* y a actuar de maneras más sanas. Sin embargo, la mayoría de nosotros necesitamos que se nos enseñe a hacerlo.

Quizá alguna de las razones por las cuales los profesionales consideran enfermedad a la codependencia es porque muchos codependientes están reaccionando a una enfermedad tal como el alcoholismo.

Otra razón por la cual se le llama enfermedad a la codependencia es porque es progresiva. A medida que la gente a nuestro alrededor se enferma más, podemos empezar a reaccionar en forma más intensa aún. Lo que empezó como una pequeña preocupación puede disparar el aislamiento, la depresión, una enfermedad física o emocional, o fantasías suicidas. Una cosa lleva a la otra, y las cosas se empeoran. La codependencia puede no ser una enfermedad, pero puede enfermarte. Y también puede contribuir a que la gente a tu alrededor permanezca enferma.

Otra razón más por la que se le llama enfermedad a la codependencia es porque las conductas codependientes –como muchas conductas autodestructivas– se vuelven habituales. Repetimos los hábitos sin pensarlo. Los hábitos cobran vida propia.[12]

Sea cual sea el problema que tenga la otra personal, la codependencia implica un sistema habitual de pensar, de sentir y de comportarnos hacia nosotros y hacia los demás que nos causa dolor. Las conductas o hábitos codependientes son autodestructivos. Con frecuencia reaccionamos a las personas que se autodestruyen; reaccionamos aprendiendo a autodestruirnos. Estos hábitos nos pueden conducir a, o mantenernos en, relaciones destructivas que no funcionan. Estas conductas pueden sabotear relaciones que en otras condiciones sí hubieran funcionado. Estas conductas pueden impedirnos encontrar la paz y la felicidad con la persona más importante en nuestra vida: uno mismo. Estas conductas pertenecen a la única persona que cada uno de nosotros puede controlar –a la única persona que podemos hacer cambiar– a uno mismo. Estos son nuestros problemas. En el siguiente capítulo examinaremos estas conductas.

Actividad

1) ¿Cómo definirías tú la codependencia?

2) ¿Conoces a alguien que haya afectado significativamente tu vida, alguien que te preocupa y a quien desearías poder cambiar? ¿Quién es esa persona? Escribe varios párrafos acerca de esa persona y de la relación entre ustedes. Después lee lo que escribiste. ¿Cuáles son tus sentimientos?

[12] Wayne W. Dyer, *Tus zonas erróneas*. México, Grijalbo; Theodore I. Rubin y Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair*.

Capítulo IV
4. Características de la codependencia.

Dios mío, dame serenidad

para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

valor para cambiar las cosas que sí puedo

cambiar, y sabiduría para saber distinguirlas.

Plegaria de la Serenidad.

Aunque dos codependientes pueden estar en desacuerdo en la definición de codependencia, si discuten entre ellos los hechos, probablemente cada uno de ellos sentirá lo que el otro dice. Compartirán ideas sobre las cosas que tienen en común –las cosas que hacen, que piensan, que sienten y que dicen– características de la codependencia. Sobre estos puntos –síntomas, problemas, mecanismos de adaptación o reacciones– concuerdan la mayoría de las definiciones y de los programas de recuperación. Estos puntos dictan la recuperación. Son cosas que necesitamos reconocer, aceptar, aprender a vivir con ellas, luchar en su contra y a menudo cambiar.

Antes de presentar una lista de lo que los codependientes tienden a hacer, diré algo importante: tener estos problemas no significa que seamos malos, defectuosos o inferiores. Algunos de nosotros aprendimos estas conductas desde niños. Otros las aprendieron más tarde en la vida. Podemos haber aprendido algunas de estas cosas por la interpretación que hemos hecho de la religión. A Algunas mujeres se les enseñó que estas conductas eran deseables atributos femeninos. Sea donde fuere que hayamos aprendido estas cosas, aprendimos bien la lección.

La mayoría de nosotros empezamos a hacer estas cosas por la necesidad de protegernos a nosotros mismos y de satisfacer nuestras necesidades. Hicimos, sentimos y pensamos estas cosas para sobrevivir –emocional, mental y a veces físicamente-. Tratamos de entender y de contender con nuestros complejos mundos de la mejor manera. No siempre es fácil vivir con personas sanas y normales. Pero es particularmente difícil vivir con personas enfermas, atribuladas o perturbadas. Es horrible tener que vivir con un alcohólico delirante. Muchos de nosotros nos las hemos tenido que ver con circunstancias indignantes, y estos esfuerzos han sido tan admirables como heroicos. Hemos hecho lo mejor que hemos podido.

Sin embargo, estos recursos de autoprotección ya no nos resultan útiles. En ocasiones, las cosas que hacemos para protegernos se vuelven contra nosotros y nos lastiman. Se vuelven autodestructivas. Muchos codependientes apenas logran sobrevivir, y la mayoría no satisface sus necesidades. Como consejero, Scott Egleston dice que la codependencia es una manera de satisfacer las necesidades que no satisface las necesidades. Hemos hecho cosas incorrectas por los motivos correctos.

¿Podremos cambiar? ¿Podremos aprender conductas más sanas? No sé si se pueda enseñar la salud mental, emocional y espiritual, pero podemos ser inspirados y alentados. Podemos aprender a hacer las cosas de otra manera. Podemos cambiar. Creo que la mayoría de la gente quiere estar sana y vivir sus vidas lo mejor posible. Pero muchos de nosotros no sabemos que está bien hacer las cosas de otra manera. Muchos de nosotros ni siquiera sabemos qué es lo que hemos estado haciendo que no ha funcionado. La mayoría de nosotros hemos estado tan ocupados respondiendo a los problemas de otras personas que no hemos tenido tiempo para identificar y mucho menos para ocuparnos de nuestros propios problemas.

Muchos profesionales dicen que el primer paso hacia el cambio es tomar conciencia. El segundo paso es la aceptación.[13] Con estas premisas bien presentes, examinemos las características de la codependencia, compiladas de mi propia bibliografía y de mi experiencia profesional y personal.

Solicitud

Los codependientes pueden:

- Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.
- Sentir ansiedad, lástima y culpa cuando otras personas tienen algún problema.
- Sentirse obligados –casi forzados– a ayudar a esa persona a solucionar el problema, por ejemplo, al ofrecer un consejo no pedido, con una ráfaga de sugerencias o remendando sentimientos.

[13] Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature, p. 162.

- Sentirse molestos cuando la ayuda que brindan no es eficaz.
- Anticipar las necesidades de otras personas.
- Preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por ellos.
- Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer, trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy capaces de hacer por sí mismos.
- No saber qué quieren o qué necesitan y, si lo saben, decirse a sí mismos que lo que quieren y necesitan no es importante.
- Tratar de complacer a otros en vez de a sí mismos.
- Serles más fácil sentir y expresar ira acerca de las injusticias cometidas contra otros que por las injusticias cometidas contra ellos mismos.
- Sentirse más seguros al dar.
- Sentirse inseguros y culpables cuando alguien les da a ellos.
- Sentirse tristes porque pasaron sus vidas enteras dando a los demás y nadie les dio a ellos.
- Sentirse atraídos por gente necesitada.
- Descubrir que atraen a gente necesitada.
- Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o alguien a quién ayudar.
- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.
- Comprometerse en exceso.
- Sentirse asolados y presionados.
- Creer muy dentro de sí que de alguna manera otras personas son responsables de ellos.
- Echarle la culpa a otros por el estado en que se encuentran.
- Decir que otras personas hacen que los codependientes se sientan como se sienten.
- Creer que otras personas los quieren volver locos.
- Sentirse enojados, victimados, menospreciados y usados.
- Descubrir que otras personas se impacientan o se enojan con ellos por tener las características anteriores.

Baja autoestima

Los codependientes tienden a:

- Provenir de familias atribuladas, represoras o disfuncionales.
- Negar que su familia haya sido atribulada, represora o disfuncional.
- Culparse a sí mismos por todo.
- Criticarse a sí mismos por todo, aun por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse.
- Indignarse y ponerse a la defensiva cuando otros culpan y critican a los codependientes, algo que ellos hacen siempre.
- Rechazar cumplidos o halagos.
- Deprimirse por falta de cumplidos y de halagos (privación de caricias).
- Sentirse diferentes que el resto del mundo.
- Sentir que no son lo suficientemente buenos.
- Sentirse culpables por gastar dinero en sí mismos o por hacer cosas innecesarias o divertidas para sí mismos.

- Temer al rechazo.
- Tomar las cosas personalmente.
- Haber sido víctimas de abuso sexual, emocional o físico, de negligencia, abandono o alcoholismo.
- Sentirse víctimas.
- Decirse a sí mismos que no pueden hacer nada bien.
- Tener miedo de cometer errores.
- Preguntarse por qué les cuesta tanto trabajo tomar decisiones.
- Esperar de sí mismos hacer todo perfectamente.
- Preguntarse por qué no pueden hacer nada a su entera satisfacción.
- Tener una gran cantidad de “yo debería”.
- Sentir gran cantidad de culpa.
- Sentirse avergonzados de lo que son.
- Sentir que sus vidas no valen la pena.
- Y por ello, tratar de ayudar a otra gente a vivir su vida.
- Obtener sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.
- Tener fuertes sentimientos de baja autoestima –de vergüenza, fracaso, etcétera– por los fracasos y problemas de los demás.
- Desear que les sucedieran a ellos cosas buenas.
- Creer que nunca les pasarán cosas buenas.
- Creer que no merecen cosas buenas ni felicidad.
- Desear que otras personas los estimaran y los amaran.
- Creer que no es posible que los demás los estimen y los amen.
- Tratar de probar que son lo bastante buenos para gustarle a los demás.
- Conformarse con sentir que los necesitan.

Represión

Muchos codependientes:

- Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa.
- Se atemorizan de permitirse ser como son.
- Parecen rígidos y controlados.

Obsesión

Los codependientes tienden a:

- Sentirse terriblemente ansiosos por los problemas y por la gente.
- Preocuparse por las cosas más absurdas.
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
- Perder el sueño por los problemas o la conducta de otros.
- Preocuparse.
- Nunca encontrar respuestas.
- Vigilar a la gente.
- Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.

- Sentirse incapaz de dejar de hablar, de pensar y de preocuparse acerca de otras personas o de problemas.
- Abandonar su rutina por estar tan afectados por alguien o por algo.
- Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.
- Preguntarse por qué nunca tienen energía.
- Preguntarse por qué no pueden hacer las cosas.

Control

Muchos codependientes:

- Han vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control, causando a los codependientes penas y desengaños.
- Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de manera natural.
- No pueden ver o manejar el miedo que sienten a la pérdida de control.
- Piensan que ellos saben cómo deben ser las cosas y cómo debe comportarse la gente.
- Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.
- Eventualmente fracasan en sus intentos o provocan la ira de los demás.
- Se sienten frustrados y enojados.
- Se sienten controlados por los eventos y la gente.

Negación

Los codependientes tienden a:

- Ignorar los problemas o pretender que no los tienen.
- Pretender que las circunstancias no son tan malas como son en realidad.
- Decirse a sí mismos que las cosas mejorarán mañana.
- Mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus cosas.
- Confundirse.
- Deprimirse o enfermarse.
- Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.
- Volverse fanáticos del trabajo.
- Gastar dinero en forma compulsiva.
- Comer en exceso.
- Pretender que esas cosas tampoco están sucediendo.
- Ver cómo los problemas se empeoran.
- Creer en mentiras.
- Mentirse a sí mismos.
- Preguntarse por qué sienten que se están volviendo locos.

Dependencia

Muchos codependientes:

- No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.

- Buscan la felicidad fuera de sí mismos.
- Se pegan como lapas a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les pueden dar felicidad.
- Se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad.
- No sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres.
- No se aman a sí mismos.
- Creen que otras personas no pueden amarlos y no los aman.
- Buscan desesperadamente amor y aprobación.
- A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar.
- Creen que los demás nunca están ahí cuando ellos los necesitan.
- Relacionan el amor con el dolor.
- Más que quererla sienten que necesitan a la gente.
- Tratan de probar que son dignos de ser amados.
- No se toman el tiempo para ver si los demás les convienen.
- Se preocupan por si los demás los aman o si les caen bien.
- No se toman tiempo para averiguar si ellos aman a otras personas o si estas les caen bien.
- Centran sus vidas alrededor de otras personas.
- Buscan derivar todos sus sentimientos de bienestar de sus relaciones con los demás.
- Pierden interés en sus propias vidas cuando aman.
- Se preocupan de que los demás los dejen.
- NO creen que ellos pueden cuidar de sí mismos.
- Se quedan varados dentro de relaciones que no funcionan.
- Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.
- Se sienten atrapados en las relaciones.
- Dejan malas relaciones y forman otras nuevas que tampoco funcionan.
- Se preguntan si alguna vez encontrarán el amor.

Comunicación débil

Los codependientes a menudo:

- Culpan.
- Amenazan.
- Ejercen coerción.
- Suplican.
- Sobornan.
- Aconsejan.
- No dicen lo que sienten.
- No sienten lo que dicen.
- No saben lo que sienten.
- No se toman en serio a sí mismos.
- Piensan que los demás no toman en serio a los codependientes.
- Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta, suspirando, por ejemplo.

- Encuentran difícil darle al clavo.
- No están seguros de cuál es el clavo.
- Miden cuidadosamente sus palabras para lograr el efecto deseado.
- Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente.
- Tratan de decir lo que creen que provocará a la gente.
- Tratan de decir aquello que logrará que la gente haga lo que ellos quieren que haga.
- Eliminan la palabra no de su vocabulario.
- Hablan demasiado.
- Hablan acerca de otras personas.
- Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos.
- Dicen que tienen la culpa de todo.
- Dicen que no tienen la culpa de nada.
- Creen que sus opiniones no importan.
- Esperan a expresar sus opiniones hasta que conocen las de los demás.
- Mienten para proteger y tapar a la gente que aman.
- Mienten para protegerse a sí mismos.
- Encuentran difícil reguardar sus derechos.
- Se les dificulta expresar sus emociones de una manera honesta, abierta y apropiada.
- Creen que la mayor parte de lo que tienen que decir es irrelevante.
- Comienzan a hablar con cinismo, de manera autodegradante u hostil.
- Se disculpan por molestar a los demás.

Límites débiles

Los codependientes a menudo:

- Dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás.
- Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían.
- Permiten que otros los lastimen.
- Se preguntan por qué se sienten tan lastimados.
- Se quejan, culpan y tratan de controlar al tiempo que siguen actuando igual.
- Finalmente se enojan.
- Se vuelven completamente intolerantes.

Falta de confianza

Los codependientes:

- No tienen confianza en sí mismos.
- No confían en sus sentimientos.
- No confían en sus decisiones.
- No confían en los demás.
- Tratan de confiar en gente poco digna de confianza.
- Piensan que Dios los ha abandonado.

- Pierden la fe y la confianza en Dios.

Ira

Muchos codependientes:

- Se sienten muy asustados, heridos y enojados.
- Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira.
- Tienen miedo de su propia ira.
- Tienen miedo de la ira de otras personas.
- Piensan que la gente se alejará si la ira entra en escena.
- Piensan que otras personas los hacen sentirse enojados.
- Tienen miedo de despertar la ira en los demás.
- Se sienten controlados por el enojo de otras personas.
- Reprimen sus sentimientos de enojo.
- Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse, actúan de manera hostil, o tienen estallidos temperamentales violentos.
- Castigan a los demás por hacer enojar a los codependientes.
- Se avergüenzan por haberse sentido enojados.
- Se sienten avergonzados y culpables por sentir ira.
- Sienten cantidades crecientes de ira, resentimiento y amargura.
- Se sienten más seguros con su ira que con sus sentimientos heridos.
- Se preguntan si alguna vez no se sentirán enojados.

Problemas sexuales

Algunos codependientes:

- Son niñeras en el dormitorio.
- Tienen relaciones sexuales cuando no tienen ganas.
- Tienen relaciones sexuales cuando preferirían que los abrazaran, los protegieran y los hicieran sentirse amados.
- Practican relaciones sexuales cuando están enojados o heridos.
- Se rehúsan a disfrutar del sexo porque están muy enojados con la pareja.
- Tienen miedo de perder el control.
- Les es difícil pedir lo que necesitan en la cama.
- Se alejan emocionalmente de la pareja.
- Sienten repugnancia sexual hacia la pareja.
- No hablan de ello.
- De todas maneras, se esfuerzan en tener relaciones sexuales.
- Reducen el sexo a un acto técnico.
- Se preguntan por qué no disfrutan su vida sexual.
- Pierden interés por el sexo.
- Inventan razones para abstenerse de él.
- Desean que su pareja sexual muriera, se fuera o sintiera los sentimientos del codependiente.

- Tienen fuertes fantasías sexuales acerca de otras personas.
- Consideran tener o tienen un *affaire* extraconyugal.

Miscelánea

Los codependientes tienden a:

- Ser extremadamente responsables.
- Ser extremadamente irresponsables.
- Volverse mártires, sacrificando su felicidad y la de los demás por causas que no requieren sacrificio.
- Encuentran difícil sentirse cercanos a la gente.
- Se les dificulta divertirse y ser espontáneos. Tienen una respuesta completamente pasiva a la codependencia: lloran, se sienten lastimados, se sienten desamparados.
- Tienen una respuesta completamente pasiva a la codependencia: lloran, se sienten lastimados, se sienten desamparados.
- Tienen una respuesta completamente agresiva a la codependencia: se muestran violentos, iracundos, son dominantes.
- Combinan respuestas pasivas y agresivas.
- Son vacilantes en sus decisiones y emociones.
- Lloran cuado sienten ganas de llorar.
- Siguen fieles a sus compulsiones y a la gente, auque les hiera.
- Se sienten avergonzados de sus problemas familiares, personales o de sus relaciones.
- Se sienten confundidos por la naturaleza del problema
- Encubren, mienten, y protegen el problema.
- No buscan ayuda por que se dicen a sí mismos que el problema no es tan grave en realidad, o que ellos no son suficientemente importantes.
- Se preguntan por qué el problema no se esfuma.

Progresiva

En las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden:

- Sentirse aletargados.
- Sentirse deprimidos.
- Retirarse y aislarse.
- Experimentar una pérdida total de la rutina diaria y de la estructura.
- Abusar de sus hijos o ser negligentes hacia ellos y hacia otras responsabilidades.
- Sentirse desesperanzados.
- Empezar a planear cómo escapar de una relación que sienten como una trampa para ellos.
- Pensar en el suicidio.
- Volverse violentos.
- Sufrir una enfermedad emocional, mental o física de gravedad.
- Experimentar trastornos en la alimentación (comer en exceso o demasiado poco).
- Volverse adictos al alcohol y otras drogas.

La lista precedente es larga, pero no comprende todas las conductas o reacciones. Al igual que el resto de la gente, los codependientes hacen, sienten y piensan muchas cosas. No hay un cierto número de rasgos que garanticen si una persona es codependiente o no lo es. Cada persona es diferente; cada quien tiene su manera de hacer las cosas. Tan sólo estoy tratando de dibujar un panorama. La interpretación o la decisión les corresponden a ustedes. Lo más importante es que ustedes primero identifiquen las conductas o las áreas que les provocan problemas y luego decidan qué quieren hacer.

Al final del capítulo 3, les pedí que definieran la codependencia. Como dice Earnie Larsen, si definieron el problema como "vivir con un alcohólico", podrán pensar si *no* vivir con un alcohólico es la solución a su problema. Esta puede ser parcialmente correcta. Pero nuestros verdaderos problemas como codependientes son nuestras propias características: nuestras conductas codependientes.

¿Quién es codependiente? Yo lo soy.

Se estima que 80 millones de personas en Estados Unidos son dependientes químicos o tienen una relación con alguien que lo es.[14] Probablemente son codependientes.

Las personas que aman, que se preocupan o que trabajan con personas trastornadas pueden ser codependientes.

Las personas que se preocupan por las personas que tienen trastornos de la alimentación probablemente son codependientes. En su libro *La obesidad es un problema familiar*, Judi Hollins afirma que una persona con trastornos de la alimentación puede mantener ocupados de quince a veinte codependientes.[15] Muchas personas con trastornos de la alimentación son codependientes también. "En una encuesta informal, descubrí que por lo menos el 40 por ciento de las esposas de los alcohólicos eran obesas", escribió Hollins.[16]

Quizá estés leyendo este libro para ti mismo; puedes ser codependiente. O puedes estarlo leyendo para ayudar a alguien más. Si es así, probablemente eres codependiente. Si la preocupación se ha vuelto obsesión; si la compasión te ha convertido en una niñera; si estás cuidando de otras personas y te estás descuidando a ti mismo, puedes estar metido en problemas de codependencia. Cada persona debe decidir por sí misma si la codependencia es un problema. Cada persona debe decidir por sí misma lo que necesita cambiar y cuándo deben darse tales cambios.

La codependencia es muchas cosas. Es una dependencia de los demás: de sus estados de ánimo, de su conducta, de su enfermedad o bienestar y de su amor. Es una dependencia paradójica.[17] Parece que los demás dependen de los codependientes, pero en realidad ellos son los dependientes. Parecen fuertes pero se sienten desamparados. Parecen controladores pero en realidad son controlados ellos mismos, a veces por una enfermedad tal como el alcoholismo.

Estos son los hechos que dictaminan la recuperación. Solucionar estos problemas hace divertida la recuperación. Muchas recuperaciones de problemas que involucran la mente, las emociones y el espíritu de una persona son largas y engorrosas. No es así en el caso de la codependencia. Exceptuando emociones humanas normales que estaríamos sintiendo de cualquier manera, y de piquetes de incomodidad que tenemos cuando empezamos a comportarnos de manera diferente, la recuperación de la codependencia es emocionante. Es liberadora. Nos permite ser lo que somos. Permite a los demás ser como son. No ayuda a ejercitar el poder que Dios nos ha dado para pensar, sentir y actuar. Se siente uno bien. Nos brinda paz. Nos permite amarnos a nosotros mismos y a los demás. Nos permite recibir amor, esa maravilla que todos buscamos. Brinda un ambiente óptimo para que la gente a nuestro alrededor se cure y permanezca sana. Y la recuperación detiene el insoportable dolor con el que hemos vivido muchos de nosotros.

La recuperación no sólo es divertida, también es sencilla. No siempre es fácil, pero es sencilla. Se basa en la premisa de que muchos de nosotros hemos olvidado o que nunca hemos aprendido: cada persona es responsable de sí misma. Implica aprender una nueva conducta a la que nos dedicaremos: cuidar de uno mismo. En la segunda mitad de este libro discutiremos ideas específicas para hacerlo.

Actividad

1) Lee la lista de este capítulo. Marca cada característica con un 0 si significa un problema para ti. Marca la característica con un 1 si ocasionalmente te representa un problema. Y márcala con un 2 si es un problema frecuente. Después, en otro capítulo, usarás como guía para los capítulos que deseas leer.

2) ¿Qué tal te sientes para cambiar? ¿Qué cree que sucedería si empezaras a cambiar? ¿Cree que puedas cambiar? ¿Por qué sí o por qué no? Escribe varios párrafos contestando estas precuentas.

---

[14] Dennis Wholey, *The Courage to Change*, p. 207.
[15] Judi Hollins, *La obesidad es un problema familiar.* México, Promexa/Hazelden 1991.
[16] *Ibíd.*, p. 53.
[17] Robert Subby y John Friel, "Co-Dependency A Paradoxical Dependency", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 32.

Parte II: Las reglas básicas del cuidado de uno mismo.

Capítulo V
5. Desapego.

No es (el desapego) separarnos de una persona que nos importa, sino de la agonía del envolvimiento.[18]

Un miembro de Al-Anón.

Cuando trataba de escoger el tópico para el primer capítulo de esta sección del libro, muchos temas competían por el primer lugar. Elegí el desapego no porque sea significativamente más importante que los otros conceptos. Lo seleccioné porque es un concepto subyacente. Es algo que necesitamos practicar con frecuencia, al tiempo que luchamos para vivir felices nuestra vida. Esta es la meta de la mayoría de los programas de recuperación para codependientes. Y es también algo que debemos atender primero, antes de que nos ocupemos de las otras cosas que necesitamos hacer. No podemos empezar a trabajar sobre nuestros propios sentimientos y solucionar nuestros propios problemas hasta que nos hayamos separado del objeto de nuestra obsesión. A partir de mis experiencias (y las de otros), parece que ni nuestro poder superior puede hacer mucho por nosotros hasta que nos hayamos separado.

Apego

Cuando un codependiente dice "creo que me estoy apegando a ti". ¡Cuidado! Probablemente así es.

La mayoría de los codependientes están apegados a la gente y a los problemas en sus entornos. Por "apego" no quiero decir el sentimiento normal de que la gente le caiga a uno bien, le interesen sus problemas o se sienta en conexión con el mundo. Apegarse es involucrarse en exceso, a veces de una manera desesperadamente intrincada.

El apego puede adoptar varias formas:

- Podemos preocuparnos excesivamente por una persona o un problema (en cuyo caso es apego es de nuestra energía mental).
- O podemos acostumbrarnos y comenzar a obsesionarnos con la gente y los problemas que existen en nuestro ambiente y tratar de controlarlos (en cuyo caso nuestra energía mental, física y emocional está dirigida al objeto de nuestra obsesión).
- Podemos volvernos reaccionarios en vez de actuar auténticamente por voluntad propia (el apego es de nuestra energía mental, física y emocional).
- Podemos volvernos emocionalmente dependientes de las personas que nos rodean (entonces sí estamos verdaderamente apegados).
- Podemos volvernos niñeras (rescatadores, facilitadotes) de las personas a nuestro alrededor (apegándonos firmemente a la necesidad que tienen de nosotros).

Los problemas que causa el apego son muchos. (En este capítulo me concentraré en la preocupación y en la obsesión. En los siguientes cubriré las otras formas de apego.) Sobreinvolucarnos de alguna manera puede mantenernos en un estado de caos; puede mantener a la gente que nos rodea en ese estado. Si concentramos toda nuestra energía en la gente y en los problemas, nos queda poco para dedicar el acto de vivir nuestra propia vida. Y ya hay bastante preocupación y responsabilidad en el ambiente. Si la tomamos toda nosotros, no queda nada para la gente que nos rodea. Esto nos hace trabajar en exceso a nosotros y quitarles bastante trabajo de encima a los demás. Y aún más, preocuparnos por la gente y por los problemas no funciona. No resuelve los problemas, no ayuda a los demás y no nos ayuda a nosotros mismos. Es energía desperdiciada.

"Si tu crees que sentirse mal o preocuparse demasiado va a cambiar un hecho, entonces estás viviendo en otro planeta con un sistema de realidad distinto", escribió el Dr. Wayne W. Dyer en *Tus zonas erróneas*.[19]

[18] Esta cita fue extraída de unos apuntes titulados *Desapego*, colección de escritos de miembros anónimos de Al-Anón.
[19] Wayner W. Dyer, Tus zonas erróneas.

Preocuparnos y obsesionarnos nos mantiene con tal maraña en la cabeza que no podemos resolver nuestros problemas. Cada vez que nos apegamos de esta manera a alguien o a algo, nos separamos de nosotros mismos. Perdemos contacto con nosotros mismos. Damos en prenda nuestro poder y nuestra capacidad para pensar, sentir, actuar y cuidar de nosotros mismos. Perdemos el control.

Es horrible estar obsesionado con otro ser humano o con un problema. ¿Conoces alguna persona obsesionada con alguien o con algo? Esa persona no puede hablar de otra cosa, no puede pensar en otra cosa. Aunque parezca oírte cuando le hablar, sabes que no te escucha. Su mente está dando tumbos, va de aquí para allá en un interminable remolino de pensamientos compulsivos. Está preocupada. Relaciona todo lo que le dices (aunque no tenga nada que ver) con el objeto de su obsesión. Dice las mismas cosas, una y otra vez, usando las mismas palabras o cambiándolas ligeramente. Lo que tú digas no sirve de nada. Aunque le digas que pare, no sirve de nada. Probablemente lo haría si pudiera. El problema es que no puede hacerlo (en ese momento). Pues está a punto de estallar con la discordante energía de que está hecha la obsesión. Tiene un problema o una preocupación que no sólo lo molesta y lo controla.

Muchas de las personas con quienes he trabajado en terapia familiar han estado *así* de obsesionadas por la gente importante para ellas. Cuando les preguntaba qué sentían, me decían lo que la otra persona estaba sintiendo. Cuando les preguntaba qué habían hecho, me decían lo que la otra persona había hecho. Su concentración total estaba en alguien o en algo que no eran ellas mismas. Algunas de ellas habían pasado años de su vida haciendo esto: preocupándose por, reaccionando a y tratando de controlar a otros seres humanos. Eran cascarones, a veces casi invisibles, de persona. Su energía estaba agotada, dirigida hacia alguien más. No me podían decir lo que sentían y pensaban porque no lo sabían. Su concentración no estaba en ellas mismas.

Tal vez tú hayas estado obsesionada con alguien o con algo. Alguien dice o hace algo. Se te ocurre un pensamiento. Algo te recuerda un evento pasado. Entra un problema en tu conciencia. Algo sucede o no sucede. O percibes que algo está sucediendo, pero no estás segura de qué es. Él no te llama, y generalmente lo hace a estas horas. Él no contesta el teléfono, y debería hacerlo. Es el día de paga. En el pasado siempre se emborrachaba el día de paga. Tan sólo ha estado sobrio durante tres meses. ¿Sucederá lo mismo ahora? Podrás no saber qué es, podrás no saber por qué es, y no estás segura de cuándo, pero *sabes* que algo malo –algo terrible– ha sucedido, sucede o va a suceder.

Te da algo en el estómago. El sentimiento te abruma, esa ansiedad *tan* común en los codependientes que te hace retorcerte y estrujarte las manos. Es la que nos lleva a hacer muchos de los actos que nos lastiman; es la sustancia de la que se alimentan la preocupación y la obsesión. Es el peor de los miedos. Por lo general el miedo viene y se va, nos deja volando, listos para pelear, o sólo temporalmente asustados. Pero la ansiedad perdura. Se adhiere a la mente, paralizándola para todo excepto para sus propios propósitos, un interminable fárrago de los mismos pensamientos inútiles. Es el combustible que nos impele a incurrir en conductas controladoras de todo tipo. No podemos pensar más que en seguirle echando ojo a las cosas, en controlar el problema y hacer que se vaya; es el material del que está hecha la codependencia.

Cuando estás obsesionada, no puedes apartar tu mente de esa persona o de ese problema. No sabes lo que estás sintiendo. No sabes lo que está pensando. Ni siquiera estás segura de lo que debes hacer, pero, ¡por Dios, debes hacer algo! ¡Y pronto!

Preocuparse, obsesionarse y controlar son ilusiones. Son trucos que construimos nosotros mismos. Sentimos que estamos haciendo algo para solucionar nuestros problemas, pero no es así. Muchos de nosotros hemos reaccionado de esta manera con justificada buena razón. Podremos haber vivido con problemas complicados y serios que han perturbado nuestra vida, y que a cualquier persona normal podrían volver ansiosa, perturbada, preocupada y obsesionada. Podemos amar a alguien que tiene problemas, alguien fuera de control. Su problema puede ser el alcoholismo, un trastorno de la alimentación, apostar de una manera compulsiva, un problema emocional o mental, o cualquier combinación de estos.

Algunos de nosotros podremos haber vivido con problemas menos serios, pero que nos preocupan de todas maneras. Las personas que amamos o que nos importan pueden tener cambios súbitos en sus estados de ánimo. Pueden hacer cosas que desearíamos que no hicieran. Podemos pensar que él o ella podrían hacer las cosas de otra manera, de un modo mejor, de una forma que creemos que no causaría tantos problemas.

Por fuerza del hábito, algunos de nosotros hemos desarrollado una actitud de apego, de preocuparnos, reaccionar y obsesivamente tratar de controlar. Quizá hemos vivido con personas y a través de eventos que estaban fuera de control. Tal vez obsesionándonos y controlando pudimos guardar un equilibrio o lograr que temporalmente las cosas no empeoraran. Y luego simplemente seguimos haciendo lo mismo. Quizá teníamos miedo de soltarnos, porque cuando nos soltamos en el pasado sucedieron cosas terribles y dolorosas. Tal vez hemos estado apegados a la gente –viviendo sus vidas por y a través de ella– durante tanto tiempo que ya no nos queda una vida propia por vivir. Es más seguro seguir apegados. Por lo menos sabríamos que estamos vivos si reaccionáramos. Al menos tendríamos algo qué hacer si estuviéramos obsesionándonos o controlando. Por varias razones los codependientes tienden a apegarse a los problemas y a la gente. No importa no solucionar nada al preocuparse. No importa que esos problemas rara vez tengan solución. No importa que estén tan obsesionados que ni siquiera puedan leer un libro, ver la televisión o salir a dar un paseo. No importa que sus emociones estén en constante torbellino por lo que la otra persona dijo o no dijo,

de lo que hizo o no hizo, o de lo que hará después. ¡No importa que las cosas que estemos haciendo no ayuden a nadie! Sin importarnos el costo, persistiremos en ello. Apretaremos los dientes, nos asiremos a la curda y nos prenderemos a ella más fuerte que nunca. Algunos de nosotros ni siquiera nos daremos cuenta de que nos hemos estado agarrando tan fuerte. Otros nos habremos convencido de que debemos asirnos así de fuerte. Creemos que no existe otra alternativa que la de reaccionar a esta persona o problema de esta manera obsesiva. A menudo, cuando le sugiero a la gente que se aparte de esta persona o de este problema, me responden con horror. "¡Oh, no!", dicen, "nunca podría hacer eso. Yo lo amo, o la amo, demasiado. Me importa demasiado para hacerle *eso*. Este problema o esta persona es demasiado importante para mí. *Tengo* que permanecer apegado a ella (o a esto)".

Mi respuesta es: "¿QUIEN DICE QUE TIENES QUE HACERLO?" Les tengo noticias, buenas noticias. No "tenemos" que hacerlo así. Existe una forma mejor. Se llama "separación".[20] Al principio puede darnos miedo, pero a fin de cuentas funcionará mejor para todas las personas involucradas.

Un modo mejor

¿Qué es exactamente el desapego? ¿Qué les estoy pidiendo que hagan? (El término, como habrán adivinado, es también parte de la jerga.)

Primero, aclaremos lo que no es desapego. El desapego no es un alejamiento frío, hostil; no es una aceptación resignada y desesperante de todo aquello que la vida y la gente nos tire en el camino; no es una manera robótica de ir por la vida, absortos, y totalmente indiferente a la gente y a los problemas; no es una actitud de inocente dicha infantil; ni un desentendimiento de lo que son nuestras *verdaderas* responsabilidades hacia nosotros mismos y hacia los demás; ni una ruptura en nuestras relaciones. Tampoco es que retiremos nuestro amor y nuestra solicitud, aunque a veces estas formas de desapegarnos pueden ser las mejores a seguir, por el momento.

De una manera ideal, desapegarnos es liberarnos o apartarnos de una persona o problema *con amor*. Mental, emocional y a veces físicamente nos desembarazamos de nuestro involucramiento insano (y a menudo doloroso) con la vida y responsabilidades de otra persona, y de los problemas que no podemos resolver, de acuerdo con un manual titulado *Desapego* que ha circulado durante muchos años en los grupos de Al-Anón.

El desapego se basa en las premisas de que cada persona es responsable de sí misma, en que no podemos resolver problemas que no nos corresponde solucionar, y que preocuparnos no sirve de nada. Adoptamos una política de no meter las manos en las responsabilidades de otras personas y en vez de ello, de atender a las nuestras. Si la gente se ha fabricado desastres a sí misma, le permitimos enfrentar las consecuencias. Le permitimos a la gente ser como es en realidad. Le damos la libertad de ser responsable y de madurar. Y nos damos nosotros mismos la misma libertad. Vivimos nuestra propia vida al máximo de nuestra capacidad. Luchamos para discernir qué es lo que podemos cambiar y qué es lo que no podemos cambiar. Luego dejamos de tratar de cambiar aquello que no podemos. Hacemos lo que podemos para resolver un problema, y luego dejamos de hacernos la vida de cuadritos. Si no podemos solucionar un problema después de intentarlo seriamente, aprendemos a vivir con ese problema o a pesar de él. Y tratamos de vivir felices, concentrándonos heroicamente en lo que de bueno tiene la vida hoy, y sintiéndonos agradecidos por ello. Aprendemos la mágica lección de que sacarle el máximo provecho a lo que tenemos multiplica lo bueno de nuestras vidas.

El desapego implica "vivir en el momento presente" –vivir en el aquí y en el ahora–-. Permitirnos que en la vida las cosas se den por sí solas en lugar de forzarlas y tratar de controlarlas. Renunciamos a los remordimientos por el pasado y a los miedos por el futuro. Sacamos el mayor provecho de cada día.

El desapego también implica aceptar la realidad, los hechos. Requiere fe en nosotros mismos, en Dios, en otras personas, en el orden natural y en el destino de las cosas en este mundo. Nos liberamos de nuestros pesares y preocupaciones y nos damos a nosotros mismos la libertad para disfrutar de la vida a pesar de nuestros problemas no resueltos. Confiamos en que todo está bien a pesar de los conflictos. Confiamos en que Alguien más grande que nosotros sabe, ha ordenado y se preocupa de lo que está sucediendo. Entendemos que este Alguien puede hacer mucho más por resolver el problema que nosotros. De modo que tratamos de no estorbar su camino y dejar que Él lo haga. A su tiempo, *sabremos* que todo está bien porque vemos cómo las cosas más extrañas (y a veces, las más dolorosas) se solucionan de la mejor manera y en beneficio de todos.

Judi Hollis escribió acerca del desapego en una parte de su libro *La obesidad es un problema familiar*. Ahí ella describe el desapego como "una saludable neutralidad".[21]

Desapegarnos no quiere decir que nada nos importe. Significa que aprendemos a amar, a preocuparnos y a involucrarnos in volvernos locos. Dejamos de crear un caos en nuestra mente y en nuestro medio ambiente. Cuando no nos hallamos reaccionando de un modo ansioso compulsivo, nos volvemos capaces de tomar buenas decisiones acerca de cómo amar a la gente y de cómo solucionar nuestros

[20] Grupo Familiar de Al-Anón, *One Day at a Time in Al-Anon*.
[21] Judi Hollis, La obesidad es un problema familiar.

problemas. Nos liberamos para comprometernos y para amar de modo que podamos ayudar a los demás sin lastimarnos a nosotros mismos.[22]

Las recompensas que el desapego nos brinda son muchas: serenidad, una profunda sensación de paz interior, la capacidad de dar y de recibir amor de una manera que nos enaltece y nos llena de energía, y la libertad para encontrar soluciones reales a nuestros problemas. Encontramos la libertad para vivir nuestra propia vida sin sentimientos excesivos de culpa o de responsabilidad hacia los demás.[23] En ocasiones el desapego llega a motivar y a liberar a la gente que se encuentra a nuestro alrededor para empezar a solucionar sus problemas. Dejamos de mortificarnos por ellos y lo perciben, de modo que finalmente comienzan a preocuparse por ellos. ¡Qué gran plan! Cada quien atiende sus propios asuntos.

Anteriormente describí a una persona atrapada en el enredo de la obsesión y la preocupación. He conocido a muchas personas que han tenido que vivir (o han elegido hacerlo) con problemas serios tales como un cónyuge alcohólico que nunca estaba sobrio, un hijo severamente incapacitado, o el infierno de un adolescente que se está autodestruyendo por medio de las drogas y de una conducta criminal. Estas personas aprendieron a vivir con sus problemas y a pesar de ellos. Sufrían por sus pérdidas y luego encontraron una manera de vivir sus vidas no en resignación, en la desesperanza y en el martirio, sino con entusiasmo, paz y con un verdadero sentido de gratitud por lo que tenían de bueno. Se ocupaban de sus responsabilidades reales. Daban de sí mismas, ayudaban a la gente y amaban a la gente. Pero también se daban y se amaban a sí mismas. Se tenían a sí mismas en alta estima. No hacían estas cosas a la perfección, o sin esfuerzo, o instantáneamente. Pero luchaban por hacerlas y aprendieron a hacerlas bien. Tengo una deuda de gratitud con estas personas. Me enseñaron que es posible desapegarse. Me *mostraron* que el desapego podía funcionar. Me gustaría transmitirles a ustedes esa misma esperanza. Es mi deseo que ustedes encuentres a otras personas a quienes puedan transmitir esa esperanza, pues el desapego es real y crece y se nutre con el reforzamiento.

El desapego es una acción y un arte. Es un modo de vida. Creo que también es un regalo. Y que le será dado a aquellos que lo buscan.

¿Cómo nos desapegamos? ¿Cómo separamos nuestras emociones, nuestra mente, espíritu y cuerpo de la agonía del involucramiento? Lo mejor que podamos. Y, probablemente, un poco torpemente al principio. Un antiguo dicho de AA y de Al-Anón sugiere una fórmula de tres partes llamada “HOW”: honestamente, abiertamente y con voluntad de intentarlo.[24]

En los capítulos subsiguientes, expondré algunos conceptos específicos para desprendernos de ciertas formas de apego. Muchos de los conceptos que discutiré más tarde conducirán al desapego. Ustedes tendrán que decidir cómo se aplican estas ideas a ustedes y a su caso particular y luego encontrarán su propio camino. Con un poco de humildad, sometimiento y esfuerzo de su parte, creo que pueden hacerlo. Siento que el desapego puede volverse una respuesta habitual, de la misma manera que obsesionarse, preocuparse y ser controladores se han vuelto respuestas habituales en la práctica. Podremos no hacerlo perfectamente. Sin embargo, y al ritmo que sea, podemos practicar el desapego en nuestras vidas, y creo que eso es bueno para nosotros. Espero que puedan ser capaces de desapegarse con amor de la persona o de las personas de quienes se están desapegando. Creo que es mejor hacerlo todo con una actitud de amor. Sin embargo, por una multitud de razones, no siempre podemos hacerlo así. Si no puedes desapegarte con amor, en mi opinión es preferible desapegarse con enojo que permanecer apegados. Si nos desapegamos, estamos en una mejor posición para trabajar sobre (o a través) de nuestras resentidas emociones. Si estamos apegados, probablemente no hagamos nada más que estar siempre irritados.

¿Cuándo debemos desapegarnos? Cuando no podamos dejar de pensar, de hablar acerca de o de preocuparnos por alguien o por algo; cuando nuestras emociones estén en constante ebullición; cuando sintamos que *tenemos* que hacer algo acerca de alguien porque ya no podemos soportar la situación ni un minuto más; cuando estamos colgando de un hilo y sentimos que tal hebra está a punto de romperse; y cuando creemos que ya no podemos seguir viviendo con el problema con el que hemos estado tratando de vivir. ¡Es tiempo de desapegarnos! Aprenderán a reconocer cuándo es aconsejable desapegarse. Una buena regla a seguir es esta: cuando más necesitas desapegarte es cuando esto parece ser lo más lejano o lo menos posible de hacer.

Cerraré este capítulo con una historia verdadera. Una noche sonó mi teléfono cerca de la medianoche. Yo estaba en cama y pensé, mientras descolgaba, quién estaría llamando a esas horas. Creí que se trataba de una emergencia.

En cierto modo era una emergencia. Era una extraña. Ella había llamado a varias personas esa noche, tratando de hallar algún tipo de consuelo. Aparentemente, no lo había encontrado. Alguien le había dado el teléfono de otra persona, y la última persona a quien llamó le sugirió que me hablara a mí.

Inmediatamente después de presentarse, la mujer explotó y se lanzó en su narración: su esposo solía acudir a Alcohólicos Anónimos. Se había separado de ella y ahora frecuentaba a otra mujer porque quería “encontrarse a sí mismo”. Y lo que es más, antes de dejarla, él había actuado en forma realmente

---

[22] Terence Williams, Free to Care: Therapy for the Whole Family.

[23] Hollis, La obesidad es un problema familiar.

[24] Carolyn W., *Detaching With Love*, p. 5.

sorprendente y había dejado de asistir a las reuniones. Ella pensaba, ¿no estará actuando en forma alocada ahora al frecuentar la compañía de una mujer que es *mucho más joven que él*?

Al principio me quedé sin habla, luego me fue difícil encontrar una oportunidad para hablar. Ella seguía y seguía. Finalmente me pregunto: "¿No crees que está enfermo? ¿No crees que está actuando como un loco? ¿No crees que se debería de hacer algo con él?"

"Podría ser", le respondí. "Pero obviamente, yo no puedo hacerlo y tú tampoco. Me preocupas más tú. ¿Qué estás sintiendo *tú*? ¿Qué piensas *tú*? ¿Qué necesitas *tú* para ocuparte de *ti* misma?"

Te diré lo mismo a ti, querido lector. Sé que tienes problemas. Entiendo que muchos de ustedes están profundamente apenados y preocupados por ciertas personas en sus vidas. Muchas de ellas pueden estarse destruyendo a sí mismas, a ustedes, a sus familias, frente a sus propios ojos. Pero yo no puedo hacer nada para controlar a esas personas; y quizá ustedes tampoco pueden hacer nada. Si pudieran, probablemente a estas alturas ya lo hubieran hecho.

Desapéguense. Desapéguense con amor o desapéguense con enojo, pero luchen por desapegarse. Sé que es difícil, pero se vuelve más fácil con la práctica. Si no pueden hacerlo completamente, traten de "llevarla con calma."[25] Relájense. Siéntense. Ahora, respiren hondo. Concéntrense en ustedes.

Actividad

1) ¿Hay una persona o un problema en tu vida que te preocupe en exceso? Escribe acerca de esa persona o de ese problema. Escribe tanto como necesites para sacarlo todo fuera. Cuando hayas escrito todo lo que tenías que escribir sobre esa persona o ese problema, concéntrate en ti mismo. ¿Qué estás pensando? ¿Qué estás sintiendo?

2) ¿Qué sientes acerca del hecho de desapegarte de esa persona o problema? ¿Qué pasaría si te desapegaras? ¿Sucedería lo mismo de todas maneras? Hasta ahora, ¿de qué te ha servido permanecer "apegado', preocupándote, obsesionándote, tratando de controlar?

3) Si no tuvieras esa persona o ese problema en tu vida, ¿qué estarías haciendo de tu vida distinto de lo que estás haciendo ahora? ¿Cómo te estarías sintiendo y comportando? Pasa unos minutos visualizándote viviendo tu vida, sintiéndote y comportándote de esa manera, a pesar de tu problema no resuelto. Visualiza tus manos colocando en manos de Dios esa persona o ese problema que te preocupan.[26] Visualiza sus manos acogiendo suave y amorosamente a esa persona o aceptando de buen grado ese problema. Ahora, visualiza sus manos abrazándote a ti. Todo está bien por el momento, todo es como debiera y como necesita ser. Todo estará bien, mejor de lo que piensas.

[25] Lois Walfrid Johnson, Esther Way, I Win: A Guide to Growth in the Power of Prayer.
[26] Earnie Larsen hace una meditación similar al final de sus seminarios.

Capítulo VI
5. No te dejes arrastrar por cualquier viento.

Es fácil hacerlo.

Lema del Programa de Doce Pasos.

Yo soy una reaccionaria.

Ese pensamiento me hacía mella profundamente en la conciencia un día que estaba sentada en mi oficina. Había escuchado a la gente hablar sobre lo que es reaccionar, pero hasta ese momento no había entendido qué tanto había reaccionado yo. Había reaccionado a los sentimientos, conductas, problemas y pensamientos de otras personas. Había reaccionado a mis propios sentimientos, mis propios pensamientos, mis propios problemas. Mi punto fuerte parecía ser el de reaccionar a las crisis, pensaba que casi todo era una crisis. Reaccionaba en exceso. Dentro de mí se cocinaba un pánico oculto (que rayaba en la histeria) la mayor parte del tiempo. A veces reaccionaba escasamente. Si el problema que enfrentaba era significativo, a menudo usaba el arma de la negación. Reaccionaba a casi todo lo que entraba en mi conciencia y en mi medio ambiente. Mi vida entera había sido una reacción a las vidas, deseos, problemas, fracasos, éxitos y personalidades de otras personas. Hasta mi baja autoestima, en la cual hurgaba como en una bolsa de pestilente basura, había sido una reacción. Era como una marioneta con las cuerdas colgando, invitando y permitiendo que las jalara cualquier persona o cosa.

La mayoría de los codependientes son reaccionarios. Reaccionamos con ira, culpa, vergüenza, odio a nosotros mismos, preocupación, sentimientos heridos, gestos controladores, acciones solícitas, depresión, desesperación y furia. *Reaccionamos con miedo y ansiedad*. Algunos de nosotros reaccionamos tanto que nos resulta doloroso estar cerca de la gente, y torturante encontrarnos dentro de un grupo grande de personas. Es normal reaccionar y responder a nuestro medio ambiente. Reaccionar es parte de la vida. Es parte de interactuar, es parte de ser humano y de estar vivo. Pero nos permitimos irritamos *tanto* y distraernos *tanto*. Pequeñeces, cosas mayores —lo que sea— tienen el poder de descarrilarnos. Y nuestra respuesta después de que reaccionamos a menudo no es la que más nos conviene.

Podemos haber empezado a reaccionar y a responder urgente y compulsivamente con patrones que nos lastiman. El solo hecho de *sentir* urgencia y compulsión es suficiente para herirnos. Nos mantenemos en un estado de crisis, fluyendo la adrenalina y tensos los músculos, listos para reaccionar ante emergencias que generalmente no son tales. Alguien hace algo, de modo que nosotros debemos hacer algo a la vez. Alguien se siente de determinada manera de modo que nosotros debemos sentirnos de otra determinada manera.
BRINCAMOS DENTRO DEL PRIMER SENTIMIENTO QUE NOS ATRAVIESA Y LUEGO NOS EMPANTANAMOS EN ÉL. Pensamos en el primer pensamiento que cruza por nuestra cabeza y luego elucubramos sobre él. Decimos lo primero que nos viene a la lengua y a veces nos arrepentimos. Hacemos lo primero que nos viene a la mente, generalmente sin pensarlo. Ese es el problema: reaccionamos sin pensar, sin haber pensado honestamente lo que necesitamos hacer y cómo queremos manejar la situación. Nuestras emociones y conductas controladas —disparadas— por cualquier persona o cosa en nuestro entorno. Indirectamente estamos permitiendo que los demás nos digan qué hacer. Eso significa que hemos perdido el control. Estamos siendo controlados.

Cuando reaccionamos abdicamos a nuestro poder personal, dado por Dios, para pensar, sentir y actuar de acuerdo *con nuestro mejor interés*. Permitimos que otros determinen cuándo nos sentiremos felices; cuándo nos sentiremos en paz; cuándo nos sentiremos irritados; y qué es lo que diremos, haremos, pensaremos y sentiremos. Abdicamos a nuestro derecho de sentirnos en paz al capricho de nuestro medio ambiente. Somos como una pizca de papel a merced de la tormenta, dejándonos arrastrar por cualquier viento.

He aquí un ejemplo de la manera en que suelo reaccionar (una entre tantas): mi oficina está en mi casa, y tengo dos hijos pequeños. A veces, cuando estoy trabajando, comienzan a alocarse en las otras habitaciones: pelean, corren, revuelven toda la casa, comen y beben todo lo que encuentran en la cocina. Mi primera reacción instintiva es gritarles: "¡Párenle!"; la segunda es gritarles más. Me viene de una manera natural. Reaccionar de esa forma parece más fácil que abandonar mi oficina, ir hasta el cuarto de lavado y luego dirigirme al piso de arriba. También me parece más fácil que pensar cómo manejar la situación. Lo cierto es que bramar y gritar no sirven de nada. En realidad no representan la salida más fácil. Me irrita la garganta y enseña a mis hijos cómo hacer para que yo me siente en mi oficina y dé alaridos.

Reaccionar casi nunca funciona. Reaccionamos demasiado aprisa, con demasiada intensidad y urgencia. Rara vez podemos hacer lo más adecuado cuando nos encontramos en ese estado mental, Resulta irónico que no se nos requiera para hacer las cosas en este estado mental. Poco hay en nuestras vidas que no podamos hacer mejor si permanecemos apacibles. Pocas situaciones —no importa qué tanto parezcan demandarlo— pueden mejorarse si perdemos los estribos.

Entonces, ¿por qué lo hacemos?

Reaccionamos porque estamos ansiosos y temerosos de lo que está sucediendo, de lo que podría suceder y de lo que ha sucedido.

Muchos reaccionamos como si todo fuera una crisis porque hemos vivido tantas crisis durante tanto tiempo que la reacción a la crisis se ha convertido en un hábito.

Reaccionamos porque pensamos que *no deberían* estar sucediendo las cosas como suceden.

Reaccionamos porque no nos sentimos bien con nosotros mismos.

Reaccionamos porque la mayoría de la gente reacciona.

Reaccionamos porque pensamos que tenemos que reaccionar.

No tenemos que hacerlo.

No debemos tener tanto miedo de la gente. Son gente como nosotros.

No tenemos que abdicar a nuestra paz. No sirve de nada. Disponemos de los mismos recursos y hechos cuando estamos en paz que de los que disponemos cuando estamos en un estado frenético y caótico. De hecho disponemos de más recursos porque nuestras mentes y emociones están libres de actuar a su mayor potencial.

No debemos abdicar a nuestro poder para pensar y sentir por cuenta de los demás. Tampoco eso se requiere de nosotros.

No tenemos que tomar las cosas tan a pecho (a nosotros mismos, a los eventos y a las otras personas). Sacamos las cosas fuera de toda proporción —nuestros sentimientos, pensamientos, acciones y errores—. Hacemos lo mismo con los sentimientos, pensamientos y acciones de otras personas. Nos decimos a nosotros mismos que las cosas son temibles, terribles, una tragedia y el fin del mundo. Muchas cosas pueden ser tristes, muy malas o desagradables, pero lo único que es el fin del mundo es el fin del mundo. Los sentimientos son importantes, pero son sólo sentimientos. Los pensamientos son importantes, pero son tan sólo pensamientos y todos pensamos en muchas cosas diferentes, y nuestros pensamientos están sujetos a cambio. Lo que hacemos y decimos es importante, lo que otros dicen y hacen es importante, pero el mundo no pende de ninguna fraseo acción en particular. Y si es particularmente importante decir o hacer algo, no nos preocupemos: sucederá. Aligérate. Date a ti mismo y a los demás espacio para moverse, para hablar, para ser lo que somos: humanos. Dale oportunidad a la vida para que las cosas se den solas. Date a ti mismo oportunidad para disfrutarlo.

No debemos tomar la conducta de otras personas como el reflejo de nuestra autoestima. No tenemos que sentirnos avergonzados si alguien a quien amamos se comporta en forma impropia. Cada persona es responsable de su propia conducta. Si otro se comporta de manera inadecuada, deja que él o ella se avergüencen de sí mismos. Si tú no has hecho nada que te haga avergonzarte, no te sientas avergonzado. Sé que esta es una tarea difícil, pero puedes lograrlo.

No tenemos que tomar el rechazo como reflejo de nuestra autoestima. Si alguien importante para ti (o aun alguien que no lo sea) te rechaza a ti o a lo que has elegido, tú sigues siendo real, sigues teniendo el mismo valor que si no hubieras sido rechazado. Asume cualquier sentimiento que pueda acompañar al rechazo; habla acerca de tus pensamientos no des en prenda tu autoestima sólo porque otro rechazó o desaprobó lo que tú eres o lo que has hecho. Aun si la persona más importante para ti te rechaza, tú sigues siendo real, y sigues estando bien. Si has hecho algo impropio o necesitas solucionar un problema o cambiar una conducta, sigue los pasos adecuados para ocuparte de ti mismo. Pero no te rechaces, y no le des tanto poder al rechazo de los demás. No es necesario.

No tenemos que tomar las cosas de manera tan personal. Tomarnos a pecho cosas que no valen la pena de tomarse tan a pecho. Por ejemplo, decirle a un alcohólico: “si me amaras no beberías", tiene tanto sentido como decirle a alguien que tiene pulmonía: ‘‘si me amaras no toserías". Las víctimas de la pulmonía toserán hasta que tengan tratamiento adecuado para su enfermedad. Los alcohólicos beberán hasta que consigan lo mismo. Cuando la gente que tiene un trastorno compulsivo hace cualquier cosa que se sienta obligada a hacer, no quieren decir que no te aman, lo que están diciendo es que no se aman a sí mismas.

Tampoco tenemos que tomarnos de una manera personal las pequeñeces. Si alguien ha tenido un mal día o está enojado, no asumas por ello que tiene algo que ver contigo. Puede tener algo que ver contigo o no. Si así es, lo descubrirás. Generalmente las cosas tienen mucho menos que ver con nosotros de lo que pensarnos.

Una interrupción, el mal humor de otro, una lengua aguda, un mal día pensamientos negativos, problemas o el alcoholismo activo no tienen por qué manejar o arruinar nuestro día, ni siquiera una hora de nuestro día. Si la gente no quiere estar con nosotros o actuar de una manera saludable, esto no es reflejo de *nuestra* autoestima. Refleja, en cambio *sus propias* circunstancias actuales. Al practicar el desapego podemos disminuir nuestras reacciones destructivas hacia el mundo que nos rodea. Sepárate de las cosas. Déjalas estar, y deja que la gente sea como es. ¿Quién eres tú para decir que la interrupción, el estado de ánimo, las palabras, el mal día, el pensamiento o el problema no son una parte importante y necesaria de la vida? ¿Quién eres tú para decir si este problema no será en último término benéfico para ti o para alguien más?

No tenemos que reaccionar. Tenemos opciones. Esta es la alegría de la recuperación de la codependencia. Y cada vez que ejercitamos nuestro derecho para elegir cómo queremos actuar, pensar, sentir y comportarnos,

nos sentimos mejores y más fuertes.

"Pero", podrán ustedes protestar, "¿por qué no debo reaccionar? ¿Por qué no debo replicar? ¿Por qué no debo irritarme? Él o ella se merecen cargar con el peso de mi torbellino". Podría ser, pero *tú* no debes hacerlo. Estamos hablando aquí de tu falta de paz, de serenidad, de tus momentos desperdiciados. Como solía decir Ralph Edwards, "Esta es tu vida". ¿Cómo quieres usarla? No te estás desapegando por ella o por él. Te estás desapegando por ti mismo. Las probabilidades indican el beneficio de todos.

Somos como cantores de un gran coro. Si el que está junto a nosotros desentona, ¿debemos hacerlo nosotros también? ¿No le ayudaría más a él, y a nosotros, tratar de seguir entonado? Podemos aprender a cumplir con nuestra parte.

No necesitamos eliminar todas nuestras reacciones hacia la gente y hacia los problemas. Las reacciones pueden ser útiles. Pueden ayudarnos a identificar lo que nos gusta y lo que nos hace sentirnos bien. Nos ayudan a identificar los problemas dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Pero la mayoría de nosotros reaccionamos demasiado. Y gran parte de las cosas a las que reaccionamos son tonterías. No son tan importantes, y no ameritan el tiempo ni la atención que les damos. Algunas de nuestras reacciones son respuestas a las reacciones que los demás tienen frente a nosotros. (Estoy furiosa porque él se puso furioso; él se puso furioso porque yo estaba enojada; yo estaba enojada porque pensé que él estaba enojado conmigo; pero no estaba enojado sino herido porque...)

Nuestras reacciones pueden ser el eslabón de una cadena de reacciones tal que a menudo los involucrados están irritados y nadie sabe por qué. Simplemente están irritados. Luego, todos están fuera de control y a la vez son controlados. A veces la gente se comporta de cierta manera para provocar que nosotros reaccionemos de otra. Si dejamos de reaccionar de esta cierta manera, la privamos de lo divertido que esto le resulta. Quedamos fuera de su control y le quitamos el poder que tiene sobre nosotros.

A veces nuestras reacciones provocan que los demás reaccionen de cierto modo. (Pero no necesitamos seguir haciéndolo, ¿o sí?) A veces el reaccionar estrecha nuestra visión en tal forma que nos quedamos varados reaccionando a los síntomas o a los problemas. Podemos estar tan ocupados reaccionando que no tenemos tiempo ni energía para identificar el problema real, y mucho menos para descubrir cómo solucionarlo. Podemos pasar años reaccionando ante cada incidente provocado por la bebida y la crisis resultante, ¡fallando completamente en reconocer que el verdadero problema es el alcoholismo! Aprende a dejar de reaccionar de maneras que no son necesarias y que no funcionan. Elimina las reacciones que *te* lastiman.

Siguen algunas sugerencias para ayudarte a desapegarte de la gente y de tus reacciones negativas hacia ella. Estas son sólo sugerencias. No existe una fórmula específica para lograr el desapego. Necesitas encontrar tu propia manera, una que te funcione a ti.

- Aprende a reconocer cuando estás reaccionando, cuándo estás permitiendo que alguien o algo tire de tus cuerdas. Generalmente cuando empiezas a sentirte ansioso, temeroso, indignado, rechazado, avergonzado, preocupado, confundido o a padecer autoconmiseración, hay algo en tu medio ambiente que te ha hecho nudos. (No afirmo que esté mal experimentar estos sentimientos. Probablemente cualquiera se sentiría así. La diferencia estriba en que estamos aprendiendo a decidir por cuánto tiempo deseamos seguir sintiéndonos así, y qué queremos hacer al respecto.) Emplear las palabras "ella, o él o eso *me hicieron sentir*" a menudo indica que estamos reaccionando. Perder nuestra sensación de paz y serenidad probablemente es el indicador más poderoso de que estamos atrapados en algún tipo de reacción.

- Ponte cómodo. Cuando reconoces que estás en medio de una reacción caótica, di o haz lo menos posible hasta que puedas restaurar tu nivel de serenidad y de paz. Haz cualquier cosa que necesites hacer (que no sea destructivo para ti ni para nadie más) que ayude a relajarte. Inhala profundamente unas cuantas veces. Sal a caminar. Limpia la cocina. Siéntate en el baño. Ve a casa de un amigo. Acude a una junta de Al-Anón. Lee un libro de meditación. Vete a la playa. Mira un programa de televisión. Encuentra una manera de separarte emocional, mental (y si es necesario) físicamente de aquello a lo que estás reaccionando. Busca una forma de librarte de la ansiedad. No tomes un trago ni manejes por la calle a 100 kilómetros por hora. Haz algo que no sea arriesgado y que te ayude a restaurar tu equilibrio.

- Analiza lo que ha sucedido. Si se trata de un incidente menor, serás capaz de sobreponerte tú solo. Si el problema es serio, o si te perturba seriamente, tal vez quieras discutirlo con un buen amigo que te ayude a aclarar tus pensamientos y emociones. Las dificultades y los sentimientos crecen cuando tratamos de apresarlos en nuestro interior. Habla acerca de tus sentimientos. Asume la responsabilidad de ellos. Siente verdaderamente lo que estés sintiendo. Nadie te hizo sentir así. Alguien pudo haberte ayudado a que te sintieras de determinada manera, pero el sentimiento lo sentiste tú. Manéjalo. Luego, esclarece tú mismo la verdad sobre lo que sucedió. [27]! ¿Estabas alguien tratando de molestarte? (Si hay duda al interpretar algo como un insulto o rechazo, prefiero creer que eso no tuvo nada que ver conmigo. Me ahorra tiempo y me ayuda a sentirme bien conmigo misma.) ¿Estabas tratando de controlar a alguien o algún evento? ¿Qué tan serio es el problema o el asunto? ¿Estás tomando la

[27] William Backus y Marie Chapian, *Telling Yourself the Truth.*

responsabilidad de otro? ¿Estás enojado porque alguien no adivinó lo que en realidad querías o lo que en verdad querías decir? ¿Estás tomando la conducta de otro de un modo demasiado personal? ¿Alguien oprimió tus botones de culpa o de inseguridad? ¿Es en verdad el fin del mundo, o es meramente algo triste y decepcionante?

- Descubre qué necesitas hacer para cuidar de ti mismo. Toma tus decisiones basándote en la realidad y tómalas en un estado de ánimo apacible. ¿Necesitas pedir disculpas? ¿Quieres olvidarte del asunto? ¿Necesitas hablar con alguien de corazón a corazón? ¿Necesitas tomar otra decisión para cuidar de ti mismo? Cuando tomes tu decisión ten en mente cuáles son tus responsabilidades. No tienes la responsabilidad de que los otros "vean la luz" y no necesitas "enderezarlos". Tienes la responsabilidad de ayudarte a ti mismo a ver la luz y de enderezarte. Si no te sientes en paz con alguna decisión, olvídala. No es tiempo para tomarla todavía. Espera hasta que tu mente esté consistente y tus emociones estén tranquilas.

Cálmate. No necesitas sentirte tan asustado. No necesitas sentirte tan frenético. Mantén las cosas en perspectiva. ¡Hazte la vida más fácil!

Actividad

1) ¿Gastas demasiado tiempo reaccionando ante alguien o ante algo en tu entorno? ¿Quién o qué? ¿Cómo estás reaccionando? ¿Es así como te gustaría comportarte o sentirte si tuvieras la posibilidad de elegir?

2) Revisa los pasos previos del desapego y aplícalos a cualquier cosa o persona que te esté molestando más. Si necesitas hablar con alguien escoge un amigo de confianza. Si es necesario busca ayuda profesional.

3) ¿Qué actividades te ayudan a sentirte cómodo y en paz? (Una junta de Doce Pasos, un regaderazo de agua bien caliente, una buena película y bailar son mis opciones favoritas.)

Capítulo VII
7. Libérate.

Suéltate y deja actuar a Dios.

Máxima del Programa de Doce Pasos.

La gente dice que los codependientes son controladores. Molestamos; damos sermones; gritamos; damos alaridos; lloramos; suplicamos; sobornamos; ejercemos coerción; protegemos; acusamos; perseguimos; nos escapamos; forzamos una conversación; nos evadimos de una conversación; intentamos imbuir sentimientos de culpa; seducimos; atrapamos; verificamos; demostramos cuánto nos han herido; a nuestra vez herimos a la gente para que vean lo que se siente; amenazamos con hacernos daño a nosotros mismos; desplegamos juegos de poder; ponemos ultimátum; hacemos cosas por los demás; nos rehusamos a hacer cosas por los demás; nos vengamos; hacemos berrinches; ventilamos nuestra furia; actuamos como desamparados; sufrimos en silencio a viva voz; tratamos de complacer; hacemos pequeñas bajezas; hacemos grandes bajezas; nos estrujamos el corazón y amenazamos con morirnos; nos cogemos la cabeza y amenazamos con volvernos locos; nos golpeamos en el pecho y amenazamos con matar; hacemos una lista de quienes nos apoyan; medimos cuidadosamente nuestras palabras; nos acostamos con; nos negarnos a acostarnos con; tenemos hijos con; regateamos; corremos a la terapia; nos salimos corriendo de la terapia; hablamos perversamente acerca de algo; hablamos perversamente acerca de alguien; insultamos; condenamos; rezamos pidiendo milagros; pagamos por que ocurran milagros; acudimos a lugares a los cuales no queremos ir; nos quedamos cerca; supervisamos; dictamos; mandamos; nos quejamos; escribimos cartas acerca de algo; le escribimos cartas a alguien; nos quedamos en casa esperando; salimos y buscamos a; llamamos a todas partes buscando a; manejamos en la noche por callejuelas oscuras esperando ver a; caminamos en la noche por callejuelas oscuras con la esperanza de pescar a; corremos en la noche por callejuelas oscuras huyendo de; traemos a casa a; guardamos en casa a; encerramos; nos retiramos; regañamos; tratamos de impresionar; aconsejamos; damos lecciones a; aclaramos; insistimos; cedemos; aplacamos; provocamos; tratamos de instigar celos; tratamos de instigar miedo; recordamos; inquirimos; seguimos pistas; revisamos bolsillos; espiamos carteras; buscamos en los cajones; escarbamos las guanteras; miramos dentro del depósito del baño; tratamos de ver el futuro; hurgamos en el pasado; llamamos a nuestros familiares; razonamos con ellos; dejamos las cosas en claro de una vez por todas; las aclaramos de nuevo; castigamos; premiamos; casi nos damos por vencidos; luego tratamos con más ahínco aún; y tenemos toda una lista de otras mañosas maniobras que se me han olvidado o que no he probado todavía.

No somos las personas que “hacemos que sucedan las cosas.” Los codependientes son aquellas personas que consistentemente, y con gran cantidad de esfuerzo y energía, tratan de forzar que sucedan las cosas.

Controlamos en nombre del amor.

Lo hacemos porque “sólo estamos tratando de ayudar”.

Lo hacemos porque nosotros sí sabemos cómo deben hacerse las cosas y cómo deben comportarse las personas.

Lo hacemos porque nosotros estamos bien y ellos están mal.

Controlamos porque nos da miedo no hacerlo.

Lo hacemos porque no sabemos qué otra cosa hacer.

Lo hacemos para dejar de sufrir.

Controlamos porque pensamos que tenemos que hacerlo.

Controlamos porque no pensamos.

Controlamos porque solamente podemos pensar en controlar.

En última instancia quizá controlemos porque esa es la manera en que siempre hemos hecho las cosas.

Tiránicos y dominantes, algunos gobiernan con mano de hierro desde un trono que ellos mismos se han atribuido. Son poderosos. Ellos siempre saben más. Y, por Dios, que las cosas se harán a su modo. Ellos se encargarán de que así sea.

Otros hacen su sucio trabajo en forma encubierta. Se ocultan tras un disfraz de dulzura y amabilidad, y secretamente se dedican a o suyo: A METERSE EN LOS ASUNTOS DE LOS DEMÁS.

Otros, llorando y suspirando, claman incapacidad, proclaman su dependencia, anuncian su total victimación, y exitosamente controlan por medio de su debilidad. Son *tan* inútiles, Necesitan tanto de tu cooperación. No pueden vivir sin ella. A veces los débiles son los más poderosos manipuladores y controladores.[28] Han aprendido a asirse a las cuerdas de la culpa y de la lástima.

[28] Eda Leshan, “Beware the Helpless”, *Woman’s Day*, 26 abril de 1983.

Muchos codependientes combinan sus tácticas, empleando una variedad de métodos. ¡Cualquier cosa que funcione! (O, para ser más exactos, esperando resultados de cualquier cosa que no funcione.)

No importa cuáles sean las tácticas, las metas siguen siendo las mismas, Conducen a otras personas a hacer lo que tú quieres que hagan. Las llevan a comportarse como tú piensas que deben hacerlo. No las dejan actuar de modos que tú consideras incorrectos para ellas, pero que quizá intentarían, si no fuera por tu "ayuda". Fuerzan los eventos de la vida para que se desarrollen y se desenreden de la manera y a la hora que tú has designado. No dejan que ocurra lo que ocurre, o lo que podría suceder. Nosotros hemos escrito la obra, y nos encargaremos de que los actores se comporten y de que las escenas se desarrollen exactamente como nosotros hemos decidido que debe ser. No importa que sigamos colándonos de la realidad. Si nos abocamos a la carga con suficiente insistencia, podremos (creemos) detener el flujo de la vida, transformar a la gente y cambiar las cosas a nuestro antojo.

Nos estamos haciendo tontos.

Déjenme contarles de María. Se casó con un hombre que resultó ser alcohólico. Bebía sin parar. No bebía todos los días, todos los fines de semana, ni cada mes. Pero cuando lo hacía, cuidado. Se ponía borracho durante varios días, a veces durante semanas. Bebía desde las ocho de la mañana y bebía hasta quedar inconsciente, Vomitaba por todos lados, devastaba la economía familiar, lo despedían de los empleos, y creaba insoportables caos cada vez que bebía. Entre un episodio y el siguiente la vida tampoco era perfecta. Llenaban el aire una sensación de tragedia inminente y de sentimientos no resueltos. Otros problemas no resueltos, residuos de la bebida, llenaban sus vidas de confusión. Nunca podían evitar los desastres. Siempre comenzaban con el pizarrón sucio. Así, para María y para sus tres hijos era mejor cuando su esposo no bebía. Había la esperanza, también, de que esta vez sería diferente.

Nunca fue diferente. Durante años, cada vez que María se iba o se alejaba, a su esposo le daba por beber. Cuando se fue de fin de semana, cuando se iba al hospital a dar a luz a sus hijos, cuando su esposo salía de viaje, o cuando por alguna razón no estaba al alcance de su vista, él bebía.

Cada vez que María regresaba o componía aquello que lo había hecho beber, abruptamente él dejaba la bebida. María decidió que la clave para que su esposo se mantuviera sobrio era que ella estuviera presente. Podría controlar la manera de beber de su marido (y todo el dolor que causaba) si se quedaba cerca de la casa y montaba guardia sobre su esposo. Porque aprendió este método de control, y porque experimentaba sentimientos de vergüenza, de desconcierto y de ansiedad cada vez más fuertes, y por el trauma que acompaña a la codependencia, María se volvió una reclusa. Desaprovechó oportunidades para viajar y se rehusó a asistir a conferencias de su iglesia que le interesaban. Hasta salir de casa por algo más que un viaje a la tienda de abarrotes empezó a amenazar el equilibrio que ella había creado, o que creía haber creado. A pesar de sus decididos y desesperados esfuerzos, su esposo seguía encontrando oportunidades para beber. Encontró la manera de beber en casa sin que ella se diera cuenta, y bebía cuando a ella no le quedaba otra alternativa que pasar la noche fuera de casa. Luego de un episodio de embriaguez particularmente serio, el esposo de María le informó que el imposible predicamento económico en que se encontraban era lo que lo había hecho beber. (Olvidó decir que su manera de beber era lo que había provocado el imposible predicamento económico.) Le dijo que si ella conseguía un empleo y le ayudaba económicamente, él no se sentiría obligado a beber más. Se le quitaría la presión. María pensó en su petición y luego accedió de mala gana. Le daba miedo dejar la casa y le preocupaba conseguir quién cuidara de sus hijos. No se sentía mental ni emocionalmente preparada para trabajar. En forma especial resentía tener que tomar un empleo para ganar dinero extra cuando su marido era tan irresponsable con el dinero. Pero valía la pena intentarlo. ¡Cualquier cosa con tal de mantener sobrio a este hombre!

Al poco tiempo María consiguió un trabajo como secretaria. Se desempeñaba bien, mejor de lo que esperaba. Los codependientes son muy buenos empleados. No se quejan; hacen más de lo que les toca; hacen cualquier cosa que se les pida; complacen a la gente; y tratan de hacer su trabajo a la perfección, cuando menos por un corto tiempo, hasta que se sienten enojados y resentidos.

María se empezó a sentir mejor consigo misma. Disfrutaba de su contacto con la gente, algo que le estaba haciendo falta en su vida. Le gustaba ganar su propio dinero (aunque todavía resentía que su esposo fuera tan irresponsable con él). Y sus patrones la apreciaban. Le dieron responsabilidades cada vez mayores y estuvieron a punto de promoverla a un puesto mejor. Pero en eso estaban cuando María sintió esa vieja y familiar ansiedad que le indicaba que su esposo estaba a punto de beber otra vez.

La sensación se le iba y se le venía por días enteros. Luego un día, la atacó duramente. Esa ansiedad que le hacía temblar las manos y sentir un nudo en el estómago volvió con plena fuerza. María empezó a llamar a su esposo por teléfono. No se encontraba en el trabajo como se suponía. Su patrón no sabía dónde estaba. Ella siguió haciendo otras llamadas. Nadie sabía dónde estaba. Se pasó el día mordiéndose las uñas, haciendo frenéticas llamadas telefónicas y esperando que sus compañeros de trabajo no vieran tras su disfraz de "todo está bien, no hay problema". Cuando llegó a casa esa noche descubrió que su esposo no se encontraba en casa y que no había ido a recoger a los niños a la guardería como supuestamente debía hacerlo. Las cosas se habían salido de control otra vez. Estaba bebiendo de nuevo. A la mañana siguiente

abandonó su empleo —salió sin dar aviso—. Alrededor de las diez estaba de regreso en casa custodiando a su esposo.

Años más tarde diría: “Sentí que tenía que hacerlo. Tenía que mantener las cosas bajo control: BAJO MI CONTROL”.

Mi pregunta es: ¿Quién controla a quién?

María aprendió que ella no controlaba en modo alguno a su marido ni tampoco su manen de beber. Él y su alcoholismo la estaban controlando a ella.

Este punto se me aclaró aún más una noche durante una sesión familiar de grupo que tuve en un centro de tratamiento. (Muchos de mis clientes son listos, más listos que yo. He aprendido mucho escuchándolos.) Durante la sesión, la esposa de un alcohólico le habló abiertamente a su marido, un hombre que había pasado muchos años de su matrimonio bebiendo, desempleado y en prisión.

“Me acusas de haber tratado de controlarte, y me doy cuenta que es cierto”, dijo. “He ido a los bares contigo para que no bebieras tanto. Te he dejado llegar a casa borracho e impertinente para que no bebieras más o te hicieras algún daño. He medido tus tragos. He bebido contigo (y detesto beber). He escondido tus botellas y te he llevado a reuniones de Alcohólicos Anónimos.”

“Pero lo cierto es”, dijo, “que tú me has estado controlando a mí. Todas esas cartas que me enviaste desde prisión diciéndome lo que quería oír. Todas esas promesas, todas esas palabras. Y cada vez que estoy lista para dejarte, para irme de una buena vez, dices o haces justamente lo necesario para impedir que me vaya. Sabes justamente lo que deseo oír, y eso es lo que me dices. Pero nunca cambias. Nunca has tenido la intención de cambiar, Sólo quieres controlarme.”

Él sonreía a medias y asentía mientras ella le hablaba. “Sí”, respondió, “he estado tratando de controlarte. Y lo he hecho muy bien.”

Cuando intentamos controlar a la gente y a las cosas que no tenemos por qué controlar, somos controlados por ellos. Abdicarnos a nuestro poder para pensar, sentir y actuar de acuerdo con lo que más nos conviene. A menudo perdemos el control sobre nosotros mismos. Con frecuencia, somos controlados no sólo por la gente, también por enfermedades tales como el alcoholismo, o las tendencias compulsivas en el comer y en los juegos de apuesta. El alcoholismo y otros trastornos destructivos son fuerzas poderosas. Nunca se debe olvidar que los alcohólicos y otras personas con problemas son expertos controladores. Encontramos la horma de nuestro zapato cuando tratamos de controlarlos a ellos o a su enfermedad. Perdemos la batalla. Perdemos la guerra. Nos perdemos a nosotros mismos, a nuestras vidas Como dice una frase de Al-Anón: Tú no lo provocaste; no lo puedes controlar; y no lo puedes curar. ¡Así que deja de tratar de hacerlo! Nos frustramos al máximo cuando tratarnos de hacer lo imposible. Y generalmente impedirnos que suceda lo posible Creo que asirse fuertemente a una persona o cosa, o forzar mi voluntad sobre cualquier situación elimina la posibilidad de que mi poder superior haga algo constructivo acerca de la situación, la persona o yo. Mi afán de controlar bloquea el poder de Dios. Bloquea la capacidad de otras personas para crecer y madurar. Impide que los sucesos ocurran de una manera natural. Me impide a mí disfrutar de la gente o de los eventos.

El control es una ilusión. No funciona. No podemos controlar el alcoholismo. No podemos controlar las conductas compulsivas de nadie: comer en exceso, una conducta sexual exagerada, la apuesta compulsiva, ni ninguna otra de sus conductas. No podemos (y no es asunto nuestro hacerlo) controlar las emociones, la mente o las elecciones de nadie. No podemos controlar el resultado de los eventos. No podemos controlar a la vida. Algunos de nosotros apenas podemos controlamos a nosotros mismos.

A fin de cuentas las personas hacen lo que quieren hacer. Se sienten como se quieren sentir (o como se están sintiendo); piensan lo que quieren pensar; hacen las cosas que creen que necesitan hacer; y cambiarán sólo cuando estén listos para cambiar. No importa si ellos no tienen la razón y nosotros sí. No importa que se estén lastimando a sí mismos. No importa que nosotros podríamos ayudarles si tan sólo nos escucharan y cooperaran con nosotros. NO IMPORTA, NO MPORTA, NO IMPORTA, NO IMPORTA.

No podemos cambiar a las personas. Cualquier intento de controlarlas es un engaño y una ilusión. Se resistirán a nuestros esfuerzos o redoblarán los suyos para probar que no podemos controlarlas. Podrán adaptarse temporalmente a nuestras demandas, pero cuando nos demos la vuelta regresarán a su estado natural. Y aún más, la gente nos castigara por obligarla a hacer algo que no quiere, o a ser como no quiere ser, Ningún control será suficiente para efectuar un cambio permanente o deseable en otra persona. A veces podremos hacer cosas que aumenten la probabilidad de que la gente quiera cambiar, pero ni aun eso podemos garantizar o controlar.

Y esa es la verdad. Es una desgracia. A veces es difícil de aceptar, especialmente si alguien a quien amas se lastima a sí mismo o a sí misma y a ti. Pero así es. La única persona a la que puedes o podrás hacer cambiar es a ti misma. La única persona que te atañe controlar eres tú misma.

Desapégate. Renuncia. A veces cuando hacemos esto el resultado que habíamos esperado sucede rápida, a veces milagrosamente. A veces, no sucede. A veces nunca sucede. Pero tú saldrás beneficiado. No tienes que dejar de ocuparte o de amar. No tienes que tolerar el abuso. No tienes que abandonar métodos constructivos, como la intervención profesional, para solucionar tus problemas. Lo único que tienes que hacer es poner tus manos emocionales, mentales, espirituales y físicas otra vez dentro de tus propios bolsillos y dejar a las cosas y a la gente solas. Déjalas estar. Toma cualquier decisión que necesites tomar para ocuparte de ti mismo, pero no las tomes para controlar a los demás. ¡Empieza a ocuparte de ti mismo!

"Pero esto es tan importante para mí", protestan muchos. "No me puedo desapegar."

Si es tan importante para ti, yo sugiero que esa es la razón más importante para desapegarte.

Escuché sabias palabras acerca del desapego de boca de niños chiquitos, de los míos. A veces mi hijo más pequeño, Shane, se queda abrazado a mi fuerte y largamente después de que le doy un apapacho. Me tambaleo. Pierdo el equilibrio, y me impaciento con él porque me sigue abrazando. Comienzo a resistírmele. Tal vez lo hace para tenerme cerca más rato. Quizá sea una manera de controlarme. No lo sé. Una noche que hizo esto mi hija nos miró hasta que ella misma se sintió frustrada e impaciente.

"Shane", le dijo, "hay un tiempo para soltarse."

Para cada uno de nosotros, llega un tiempo para soltarse. Sabrás cuándo ha llegado ese tiempo. Cuando has hecho todo lo que se puede hacer, es tiempo de desapegarte. Maneja tus sentimientos. Enfréntate a tus miedos acerca de perder el control. Gana control sobre ti mismo y sobre tus responsabilidades. Dales a los demás la libertad para ser lo que son. Al hacerlo, te liberarás.

Actividad

1) ¿Hay un evento o persona en tu vida que estés tratando de controlar?

2) ¿De qué maneras (mental, física, emocionalmente, etcétera) te controla?

3) ¿Qué sucedería contigo y con la otra persona si te desapegaras de esa situación o persona? ¿Sucedería eso de todas maneras, a pesar de tus gestos controladores? ¿De qué manera estás beneficiándote al intentar controlar la situación? ¿De qué manera se beneficia la otra persona de tus intentos de control? ¿Qué tan efectivos son tus intentos por controlar los resultados de los eventos?

Capítulo VIII
8. Aparta a la víctima.

Tenemos tanto cuidado de no lastimar a nadie.

A nadie, salvo a nosotros mismos.

Un miembro de Al-Anón.

Cerca de un año después de comenzar a recuperarme de mi codependencia me di cuenta de que aún estaba haciendo algo que me causaba dolor. Percibí que este patrón tenía algo que ver con el por qué muchas de las relaciones que establecía se agriaban. Pero no sabia qué era "eso" que estaba yo haciendo, de modo que no pude dejar de hacerlo.

Un soleado día, mientras caminaba por la acera con mi amigo Scott, me detuve, me volví hacia él y le pregunté: "¿Qué es esa cosa que los codependientes hacen una y otra vez? ¿Por qué nos seguimos sintiendo tan mal?"

Pensó un momento en mi pregunta antes de responderme. "Los codependientes son cuidadores de los demás, rescatadores. Rescatan, luego persiguen, y terminan siendo víctimas. Estudia el triángulo del drama de Karpman", me dijo. El triángulo del drama de Karpman y sus papeles de rescatador, perseguidor y víctima son la obra y la observación de Stephen B. Karpman.[29]

Lo que me dijo no tenía sentido, pero volví a casa, busqué en algunos libros de terapia que se estaban empolvando en mi librero y los estudié.[30] Luego de un rato, la luz se hizo en mi cabeza. Vi. Comprendí. Y me sentí como si hubiera descubierto el fuego.

Eso era. Ese era mi patrón. Este es nuestro patrón. Esto es lo que hacemos repetidamente con nuestros amigos, familiares, conocidos, clientes o cualquiera que se encuentre a nuestro alrededor. Como codependientes, podernos hacer muchas cosas, pero este patrón es el que seguimos mejor y con mayor frecuencia. Esta es nuestra reacción favorita.

Somos rescatadores, quienes todo lo proporcionan. Somos grandes madrinas o padrinos del mundo entero, como dice Earnie Lansen. No sólo satisfacernos las necesidades de la gente, sino que las anticipamos. Arreglamos los asuntos de los demás, los enseñamos, nos afligimos por ellos, Les solucionamos, los atendemos. Y lo hacemos todo tan bien. "Tu deseo es un mandato para mí", es nuestro lema. "Tu problema es mi problema." Somos cuidadores.

¿Qué es un rescate?

Rescatar y *cuidar* significan eso precisamente. Rescatamos a la gente de sus responsabilidades. Nos hacemos cargo, cuidamos de sus responsabilidades en vez de dejar que ellos lo hagan. Luego nos enojamos con *ellos* por lo que hemos hecho. Nos sentimos usados y nos da lástima de nosotros mismos. Ese es el patrón, el triángulo.

Ser rescatador y cuidador son sinónimos. Sus definiciones tienen mucho que ver con el hecho de ser facilitadores. *Facilitador* es un término de a jerga terapéutica que significa ayudar en forma destructiva. Cualquier acto que ayude a un alcohólico a seguir bebiendo, a impedirle que sufra las consecuencias, o que de alguna manera haga más fácil el seguir bebiendo, se consideran conductas facilitadotas.

Como dice el consejero Scott Egleston, rescatamos cada vez que tomamos las responsabilidades de otro ser humano, los pensamientos, sentimientos, decisiones, conductas, crecimiento, bienestar, problemas o destino de otra persona. Las acciones siguientes son una forma de rescatar:

- Hacer algo que no queremos hacer.
- Decir que sí cuando queremos decir que no.
- Hacer algo por alguien aunque esa persona es capaz de hacerlo por ella misma y debería estar haciéndolo.
- Satisfacer las necesidades de la gente sin que nos lo hayan pedido y antes de que hayamos consentido en hacerlo.
- Hacer más de lo que en justicia nos toca hacer una vez que se nos ha pedido ayuda.
- Consistentemente dar más de lo que recibimos en una situación particular.
- Arreglar tos sentimientos de la gente.

[29] Claude M. Steiner, *Scripts People Live*.
[30] Ibid; Claude M. Steiner, Games Alcoholics Play, y What Do You Say After You Say Hello?

- Pensar por los demás.
- Hablar en nombre de otra persona.
- Sufrir las consecuencias de la conducta de los demás en vez de que sean ellos quienes las sufran.
- Solucionarle a la gente sus problemas.
- Poner más interés y mayor actividad en una labor conjunta que los que pone la otra persona.
- No pedir lo que nosotros queremos, necesitamos o deseamos.

Rescatamos cada vez que cuidamos de los demás.

Al cuidar o rescatar podemos sentir uno o más de los siguientes sentimientos: incomodidad y malestar por el dilema de la otra persona; la urgencia de hacer algo; lástima; sentimiento de culpa; santidad; ansiedad; una extrema responsabilidad por esa persona o problema; miedo; la sensación de estar siendo forzado u obligado a hacer algo; una indisposición ligera o severa a hacer algo; mayor competencia que la persona a la que estarnos "ayudando"; u ocasionalmente resentimiento por haber sido colocados en esta posición. También pensamos que la persona a quien estamos cuidando está desvalida y es incapaz de hacer lo que nosotros hacemos por ella. Sentimos que temporalmente nos necesita.

No me refiero a actos de amor, de amabilidad, de compasión y de verdadera ayuda, a situaciones en las cuales legítimamente se desea y se necesita de nuestra ayuda y nosotros queremos darla. Estos actos son la sal de la vida. Rescatar o cuidar no lo son.

Cuidar de los demás parece un acto mucho más amistoso de lo que es. Requiere incompetencia por parte de la persona a quien estamos cuidando. Rescatamos "víctimas", personas que creemos no son capaces de ser responsables de si mismas. Las víctimas en realidad son capaces de cuidar de sí mismas, aunque nosotros y ellas no lo admitimos. General mente nuestras víctimas están ahí esperando a un lado del triangulo a que nosotros hagamos el primer movimiento y brinquemos dentro del triángulo con ellas.

Después de que rescatamos, inevitablemente nos movemos a la siguiente esquina del triángulo: la persecución. Nos volvemos resentidos y nos enojamos con la persona a quien tan generosamente hemos "ayudado". Hemos hecho algo que no queríamos hacer, algo fuera de nuestra responsabilidad, hemos ignorado nuestras propias necesidades y deseos, y nos enojamos por ello. Para complicar más el asunto, esta víctima, esta pobre persona que hemos rescatado, no siente gratitud por nuestra ayuda. No aprecia suficientemente el sacrificio que hemos hecho. La víctima no se porta corno debiera. Ni siquiera está siguiendo nuestro consejo, que tan prontamente le brindamos. Esta persona no nos deja recomponer sus sentimientos. Algo no ha funcionado bien, de modo que nos rasgamos nuestro halo y sacamos nuestro trinche.

Algunas veces la gente no se da cuenta o finge no darse cuenta de nuestro mal humor. A veces hacemos lo imposible por ocultarlo. A veces desatamos toda la fuerza de nuestra furia; esto lo hacernos especialmente con
nuestros familiares. Algo en la familia tiende a que mostremos cómo somos *en realidad*. Ya sea que mostremos, escondamos u ocultemos parcialmente nuestra agitación y resentimiento, NOSOTROS SABEMOS lo que está sucediendo.

La mayoría de las veces la gente que rescatamos inmediatamente percibe el cambio en nuestro estado de ánimo. Lo vieron venir. Era justo el pretexto que necesitaban para volverse contra nosotros. Y ahora les toca *a ellos* ser perseguidores. Esto puede preceder, darse al mismo tiempo o seguir a nuestro sentimiento de enojo. A veces las victimas responden a nuestro enojo. Generalmente es la respuesta al hecho de que nosotros hayamos asumido a responsabilidad de esa persona, lo cual de manera directa o indirecta le dice qué tan incapaz creemos que es. La gente resiente que se le diga que es incompetente, no importa qué tan alto confiesen su incompetencia. Y se resienten con nosotros por agregar el insulto de enojarnos con ellos después de haberles señalado su incompetencia.

Es tiempo ya para nuestra movida final. Nos dirigimos a nuestro rincón favorito: el lugar de la víctima. Este es el predecible e inevitable resultado de un rescate. Abundan sentimientos de desamparo, de dolor, de pena, de vergüenza y de lástima por uno mismo. Hemos sido usados otra vez. No nos han apreciado otra vez. Hemos luchado tanto por ayudar a la gente, de ser buenos con ella. Nos lamentamos, "¿Por qué? " "¿Por qué me pasa esto SIEMPRE a mí?" Otra persona nos ha pisoteado, nos ha golpeado. Y pensamos: "¿Siempre seremos víctimas?" Probablemente, si no dejarnos de rescatar y de cuidar a los demás como si fuéramos su nana.

Muchos codependientes, en alguna época de su vida, *fueron* verdaderas víctimas, del abuso, de la negligencia, del abandono, del alcoholismo de otro, o de cualquier otra situación que puede hacer víctima a la gente. Estuvimos, en algún momento, realmente desvalidos e incapacitados para protegernos o solucionar nuestros problemas. Algo nos sobrevino, algo que no pedimos, y que nos hirió terriblemente. Eso es triste, verdaderamente triste. Pero un hecho todavía más triste es que muchos de los codependientes empezamos a vernos a nosotros mismos como víctimas. Nuestra dolorosa historia se repite. Como sus nanas, permitimos que la gente nos victimice, y participamos en nuestra victimación al seguir perpetuamente rescatando a la gente. Rescatar o cuidar no son un acto de amor. El triángulo del drama es un triángulo de odio. Alimenta y mantiene el odio hacia uno mismo, y es un obstáculo para la expresión de nuestros sentimientos hacia los demás.

El triángulo y los papeles cambiantes de rescatador, perseguidor y víctima son el proceso visible que atravesamos. Cambia el papel que desempeñamos y nos sobrevienen los cambios emocionales tan cierta y tan

intensamente como si estuviéramos leyendo un libreto. Podemos completar el proceso en segundos, experimentando tan sólo emociones ligeras al cambiar de papel. O bien podemos llevarnos años en completar el triángulo y engendrando así una explosión mayor. Podemos, y muchos lo hacemos, rescatar veinte veces en un día.

Déjenme ilustrar refiriéndoles un rescate. Una amiga mía estaba casada con un alcohólico. Cada vez que él se emborrachaba, ella manejaba por toda la ciudad, pedía la ayuda de sus amigos y perseguía despiadadamente a su marido hasta que lo encontraba. Por lo general ella se sentía benévola, preocupada y apenada por él —lo cual era una advertencia de que se aproximaba un rescate— hasta que lo llevaba de regreso a casa y lo metía en cama asumiendo la responsabilidad por él y por su sobriedad. Cuando él ponía la cabeza sobre la almohada, las cosas cambiaban. Asumía ella entonces el papel de perseguidor. No quería a este hombre en su casa. Esperaba que él se lamentara días enteros de lo enfermo que estaba. Él era incapaz de asumir sus responsabilidades dentro de la familia, y en general actuaba de manera lastimosa. ¡Había hecho esto tantas veces! De modo que ella lo atacaba, comenzando con uno que otro tijeretazo y al final con una explosión total. Él toleraba su persecución por breve tiempo y luego de ser una desamparada víctima se volvía un perseguidor vengativo. Entonces ella asumía el papel de la victima. Lástima de sí misma, sentimientos de desamparo, de vergüenza y de desesperación se apoderaban de ella. Esta era la historia de su vida, se lamentaba. Después de todo lo que había hecho por él, ¿cómo podía tratarla de esta manera? ¿Por qué a ella siempre le pasaba esto? Se sentía víctima de las circunstancias, víctima de la indignante conducta de su marido, víctima de la vida. Nunca se le ocurrió que era también víctima de sí misma y de su propia conducta.

He aquí otra ilustración de un rescate. Un verano, una amiga me pidió que la llevara a una huerta de manzanos. Originalmente, yo quería ir, y fijamos una fecha. Pero cuando llegó esa fecha, yo estaba muy ocupada. La llamé, y en vez de decirle que no quería ir, le pedí que lo pospusiéramos. Me sentía culpable y responsable de sus sentimientos —otro rescate en camino—. No pude desilusionarla porque pensé que ella no podía ser responsable de sus sentimientos o que no podía manejarlos. No pude decirle a verdad, porque pensé que se enojaría conmigo —más responsabilidad emocional— como si el enojo de alguien me importara. Llegó el siguiente fin de semana y tuve que añadir el viaje a mi ya muy apretada agenda. Pero no quería ir. Ni siquiera necesitaba las manzanas; tenía dos cajones de mi refrigerador llenos de manzanas. Antes de estacionar mi coche frente a su casa, cambié mi papel por el de perseguidor. Me sentía tensa y resentida mientras íbamos a la huerta. Cuando llegamos y miramos las manzanas y las probamos, parecía que ninguna de las dos lo estábamos disfrutando. Después de unos cuantos minutos mi amiga me dijo: “En realidad no quiero las manzanas. Compré unas la semana pasada. Sólo vine porque pensé que tú querías venir, y no quería herir tus sentimientos”.

Este ejemplo es tan sólo el de uno de los millares de rescates a los que he dedicado mi vida. Cuando empecé a entender este proceso, me di cuenta de que pasaba la mayor parte de mis horas de vigilia yendo de un lado a otro de este triángulo asumiendo las responsabilidades de todo y de todos además de las mías. A veces me las arreglaba para hacer grandes rescates; a veces para hacer pequeños rescates. Mis amistades se iniciaban se mantenían y finalmente se rompían de acuerdo con la progresión de los rescates. El rescate infiltraba mis relaciones con mis familiares y mis clientes. La mayor parte del tiempo me mantenía agitada. Dos codependientes en una relación realmente pueden causarse un mutuo estrago. Imaginen a dos complacientes en una relación. Imaginen luego a dos complacientes en una relación cuando ambos quieren terminar con ella, Harán, como dice Earnie Larsen, cosas horribles. Casi se destruirán uno al otro y a sí mismos antes de que uno de ellos termine con el rescate y diga: “Quiero terminar con esta relación”.

Siendo codependientes, pasamos mucho de nuestro tiempo rescatando. Somos la prueba viviente de que la gente puede ganarle a Dios. Por lo general yo detecto a un codependiente los primeros cinco minutos después de conocerlo y hablar con él. Él o ella o bien me ofrecerán ayuda que no he pedido, o seguirán hablando conmigo aunque resulta obvio que están incómodos y desean terminar con la conversación. La persona empieza la conversación tomando la responsabilidad por mí y no tomándola para sí misma.

Algunos nos cansamos tanto del enorme peso—la responsabilidad total por todos los seres humanos— que podemos brincarnos los sentimientos de lástima y preocupación que acompañan a los actos de rescate y seguirnos con la ira o el enojo. Estamos enojados todo el tiempo; sentimos ira y resentimiento contra víctimas potenciales. Una persona con una necesidad o un problema provoca que sintamos la necesidad de hacer algo o nos sentiremos culpables. Después del rescate, no ocultamos nuestra hostilidad hacia este incómodo predicamento. Con frecuencia veo que esto les sucede a las personas que desempeñan profesiones de ayuda a los demás, Después de tantos años de rescatar —dando tanto y recibiendo tan poco— muchos profesionistas de este tipo adoptan una actitud hostil hacia sus clientes. Pueden seguir con su trabajo y seguir “ayudando” a sus clientes, pero, según afirman algunos consejeros, abandonan por lo general su profesión sintiéndose profundamente victimados.

El cuidar como nana no ayuda, sólo provoca problemas. Cuando tomamos a la gente a nuestro cuidado y hacemos cosas que no deseamos hacer, ignoramos necesidades, deseos y sentimientos personales. Nos hacemos a un lado *a nosotros mismos*. En ocasiones estamos tan ocupados cuidando a los demás que dejamos nuestra vida entera en suspenso. Muchos cuidadores se sienten inquietos y abrumados; no disfrutan ninguna de sus actividades. Los cuidadores aparentamos ser muy responsables, pero no lo somos; pues no asumimos el compromiso de nuestra responsabilidad más alta: nosotros mismos.

Con mucha frecuencia damos más de lo que recibimos, y luego nos sentimos utilizados y despreciados a causa de ello. Nos preguntamos por qué, mientras nosotros anticipamos las necesidades de otros, nadie se da cuenta de *nuestras* necesidades. Podemos deprimirnos seriamente como resultado de no tener satisfechas nuestras necesidades. Y empero, un buen cuidador se siente más seguro al dar; nos sentimos culpables e incómodos cuando otro nos da o cuando hacemos algo para satisfacernos. En ocasiones los codependientes podemos imbuimos tanto en nuestro papel de cuidadores que nos sentimos desanimados y rechazados cuando no podemos cuidar o rescatar a alguien, cuando alguien se niega a que se le "ayude".

El peor aspecto de ser cuidadores es que nos tornamos víctimas y así nos quedamos. Creo que muchas conductas autodestructivas serias —el consumo abusivo de productos químicos, los trastornos en la manera de comer, los trastornos sexuales— se desarrollan a través de este papel de víctima. Siendo víctimas, atraemos a los perpetradores. Creemos que necesitamos a alguien que nos cuide, porque nos sentimos desamparados. Algún cuidador por fin nos presentará a una persona o a alguna institución para que nos cuide mental, física, financiera o emocionalmente.

¿Por qué, se preguntarán, personas aparentemente razonables hacen este tipo de rescate? Por muchas razones. La mayoría de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de lo que hacemos. Creemos en verdad que estamos ayudando. Algunos creemos que *tenemos* que rescatar. Hemos confundido nuestras ideas acerca de lo que es ayudar y de lo que no lo es. Muchos estamos convencidos de que el rescatar es una obra de caridad.

Incluso podemos llegar a considerar cruel y duro de corazón hacer algo con tanta sangre fría como permitir a una persona que maneje y afronte un sentimiento legítimo, sufra una consecuencia, se desilusione al escuchar un "no", se le pida que responda a nuestras necesidades y deseos y que en lo general se le considere responsable de si mismo o de sí misma en este mundo. No importa que ellos ciertamente paguen un precio por nuestra "ayuda", un precio que será tan duro o más severo aún que cualquier sentimiento que pudieran enfrentar.

Muchos no entendernos de qué somos responsables y de qué no lo somos. Podemos creer que tenemos la obligación de estremecernos cada vez que alguien tiene un problema porque es responsabilidad nuestra actuar justamente así. En ocasiones al sentirnos responsables de tantas cosas, nos enfermamos de tal manera que rechazamos toda responsabilidad y nos volvemos totalmente irresponsables.

Sin embargo, en el centro de la mayoría de los rescates hay un demonio: baja autoestima. Rescatamos porque no nos sentimos bien con nosotros mismos. Aunque los sentimientos son temporales y artificiales, el hecho de cuidar nos da un estado temporal de sentimientos agradables, de autoestima y de poder. Tal y como un trago ayuda a un alcohólico a sentirse mejor momentáneamente, un rescate nos distrae temporalmente del dolor de ser quienes somos.

No nos sentimos adorables, de modo que nos conformamos con sentirnos necesarios. No nos sentimos bien con nosotros mismos, de modo que nos vemos obligados a hacer algo en particular que *pruebe* qué tan buenos somos.

Rescatamos porque tampoco sentimos que la gente esté bien. A veces con justificación, a veces sin ella, decidimos que otras personas sencillamente no pueden ser responsables de ellas mismas. Aunque esto parezca ser verdad, no lo es del todo. A menos que una persona tenga daño cerebral, un serio impedimento físico o sea un niño pequeño, esta persona puede ser responsable de sí misma.

A veces rescatamos porque resulta más fácil que manejar la incomodidad y la molestia de encarar los problemas irresueltos de otras personas. No hemos aprendido a decir "Qué pena que estés atravesando por ese problema, ¿qué necesitas de mí?". En cambio, nos hemos acostumbrado a decir: "Mira, lo haré *por ti*".

Algunos aprendimos a ser cuidadores cuando éramos niños. Quizá fuimos casi forzados a ello como resultado de vivir con un padre alcohólico o con algún otro problema familiar. Algunos podemos habernos convertido en cuidadores más tarde en la vida como resultado de estar dentro de una relación de compromiso con un alcohólico o con otra persona que se rehusara y pareciera incapaz de cuidar de sí misma. Decidimos contender —para sobrevivir— de la mejor manera que pudimos, levantándole su carretilla y asumiendo sus responsabilidades.

A muchos codependientes se les han enseñado otros modos de ser cuidadores. Tal vez alguien nos dijo estas mentiras, y nosotros las creímos: no seas egoísta, sé siempre amable y ayuda a la gente, nunca hieras a otros porque "se sienten" nunca digas que no, y no menciones tus necesidades y deseos personales porque no es de buena educación hacerlo.

Podemos haber sido enseñados para ser responsables de otras personas pero no de nosotros mismos. A algunas mujeres se les inculcó que las buenas madres y esposas eran cuidadoras. Que se requería y esperaba de ellas que fueran cuidadoras. Que era su deber. Algunos hombres creen que los buenos padres y esposos son cuidadores, superhéroes responsables de satisfacer toda necesidad de cada miembro de la familia.

A veces se establece un estado parecido a la codependencia cuando una persona está al cuidado de bebés y niños pequeños. Cuidar niños pequeños requiere que una persona se olvide de sus necesidades, que haga cosas que no desea hacer, que acalle sus sentimientos y deseos (los alimentos a las 4 a.m. por lo general sólo cubren las necesidades de la persona que está siendo alimentada), y de asumir responsabilidad total por otro ser humano. Cuidar de los niños no es rescatar. Esa es una responsabilidad real y no es el tipo de

cuidar de otro al que me refiero. Pero si esa persona no comienza a cuidar también de sí misma, pronto empezará a sentir la depresión de la codependencia.

Otros pueden haber interpretado sus creencias religiosas como un mandato divino de cuidar a los demás. Dad con alegría, se nos dice. Ama a tu prójimo, y tratamos de hacerlo. Tratamos con empeño. Tratamos con demasiado empeño. Y luego nos preguntamos qué nos pasa y por qué nuestras creencias cristianas no funcionan. Nuestras vidas tampoco están funcionando.

Las creencias cristianas funcionan perfectamente. Tu vida puede funcionar igual de bien. Lo que no funciona es el rescate. “Es como tratar de atrapar mariposas con un palo de escoba”, me decía una amiga. El rescate nos deja confundidos y perplejos cada vez que lo hacemos. Es una reacción autodestructiva, otra manera por medio de la cual los codependientes se apegan a la gente y se desapegan de sí mismos. Es otra forma de tratar de controlar, pero en vez de conseguirlo resultamos controlados por la gente. Ser cuidador es una relación padre-hijo poco sana, a veces entre dos adultos complacientes, a veces entre un adulto y un niño.

El cuidar despierta la ira. Los cuidadores se vuelven padres iracundos, amigos iracundos, amantes iracundos. Podemos volvernos cristianos insatisfechos, frustrados y confundidos. Las personas a quienes ayudamos son o se convierten en víctimas desvalidas y enojadas. Los cuidadores se vuelven víctimas.

Muchos hemos oído la parábola bíblica de María y Marta. Mientras María se sentaba y hablaba con Jesús y sus amigos, Marta limpiaba la casa y cocinaba. Al poco rato, Marta empezó a golpear las ollas, acusando a María de ser floja. Marta se quejaba por tener que hacer todo mientras María descansaba y disfrutaba.

¿Suena familiar? Jesús no dejó pasar esto por alto. Le dijo a Marta que callara. María sabe qué es más importante, dijo Él. María tomó la decisión correcta.

Su mensaje podría ser que María tomó la decisión correcta porque es más importante disfrutar de la gente que limpiar y cocinar. Pero creo que hay ahí también una lección acerca de asumir la responsabilidad por nuestras elecciones, por hacer lo que *queremos* hacer, y percatarnos del malestar que sentimos cuando no lo hacemos. Tal vez la elección de María fue correcta porque actuó como quería. Jesús ayudó a mucha gente, pero era honesto y espontáneo. No perseguía a las personas una vez que las ayudaba. Y *les preguntaba* qué querían de Él. A veces también les preguntaba el por qué. Él mantenía a las personas responsables de sus actos.

Creo que actuar de cuidadores pervierte los mensajes bíblicos acerca de dar, amar y ayudar. En ninguna parte de la Biblia se nos instruye para hacer algo por alguien y luego sacarle los ojos por ello. En ninguna parte
se nos dice que debemos caminar un kilómetro más con esa persona, y luego agarrar su bastón y apalearla. Cuidar solícitamente de la gente y darse a uno mismo son cualidades buenas y deseables —algo que necesitamos hacer— pero muchos codependientes han malinterpretado las sugerencias de “dar hasta lo último”. Seguimos dando más allá de lo último, generalmente hasta que el dolor nos dobla. Es bueno dar de nosotros mismos, pero no tenemos que darlo todo. Pues es bueno guardar algo para nosotros mismos.

Creo que Dios quiere que ayudemos a la gente y que compartamos nuestro tiempo, talento y dinero. Pero creo también que Él quiere que demos desde una posición de alta autoestima Creo que los actos de amabilidad no son amables a menos que nos sintamos bien con nosotros mismos, con lo que estamos haciendo y con la persona para la cual estarnos haciéndolo. Creo que Dios está en cada uno de nosotros y que nos habla a cada quien. Si no podemos sentirnos bien en absoluto acerca de algo que estamos haciendo, entonces no debemos hacerlo, no importa cuán caritativo parezca ser. Tampoco debemos hacer por los demás las cosas que ellos deben y son capaces de hacer por sí mismos. Los demás no son inválidos. Nosotros tampoco.

“Dios nos dijo que perdiéramos nuestras vidas. Nos dijo que diéramos a la gente”, dice el reverendo Daniel Johns, pastor de la iglesia trinitaria luterana en Stillwater, Minnesota. “Pero no creo que Él alguna vez haya tenido la intención de que la gente usara las Escrituras para comportarse de maneras poco sanas.”

Dar a los demás, hacer cosas por ellos y con ellos, son parte esencial de un modo de vida sano y de relaciones saludables con el prójimo. Pero aprender cuándo no debernos dar, cuándo no ceder, y cuándo no hacer cosas por y con la gente, son también parte esencial de un modo de vida sano y de relaciones saludables con el prójimo. No es bueno cuidar de la gente que se aprovecha de nosotros para evitar la responsabilidad. Es dañino para ellos y para nosotros. Hay una línea sutil entre ayudar y hacerle daño a la gente, entre dar en forma benévola y dar de manera destructiva. Podernos aprender a hacer esa distinción.

El cuidar es un acto y una actitud. Para algunos de nosotros se convierte en un papel que desempeñamos en nuestra vida entera y con toda la gente que se halla a nuestro alrededor. El cuidar está, yo creo, en cercana relación con el martirio (con frecuencia se acusa a los codependientes de padecer tal estado) y con el ser complacientes (otra acusación que se nos lanza). Los mártires, de acuerdo con Earnie Larsen, “deforman las cosas”. Necesitamos seguir sacrificando nuestra felicidad y la de los demás por el bien de alguna causa desconocida que no requiere sacrificio. En los complacientes, de acuerdo con Earnie Larsen, no se puede confiar. Mentimos. Y como cuidadores, no cuidamos de nosotros mismos.

Lo más importante acerca de ser cuidadores es aprender a entender qué significa y cuándo lo estamos haciendo, para que podamos dejar de hacerlo.

Podemos aprender a reconocer un rescate. *Rehúsate a rescatar. Rehúsate a permitir que la gente nos rescate*. Tomemos responsabilidad por nosotros mismos, y dejemos que los demás hagan lo mismo. Ya sea que cambiemos nuestras actitudes, nuestras circunstancias, nuestras conductas o nuestras mentes, lo más amable que podernos hacer es apartar a las víctimas, es decir, a nosotros mismos.

Actividad

1) Esta tarea quizá tome algún tiempo, pero si el ser cuidador está provocándote problemas, puede resultar una experiencia crucial para ti. En una hoja de papel, detalla todas las cosas que consideras son tu responsabilidad. Hazlo considerando tu participación en el trabajo, con tus hijos con amigos y con tu cónyuge o amante. Ahora, haz una lista detalle por detalle de cuáles responsabilidades en tu vida corresponden a otras personas. Si compartes alguna responsabilidad, pon en la lista qué porcentaje consideras apropiado para cada persona. Por ejemplo, si tu cónyuge trabaja y tú has elegido ser ama de casa y trabajar medio tiempo, haz una lista de cuál es el porcentaje de responsabilidades financieras que tú absorbes y cuál es el porcentaje de responsabilidades en los quehaceres domésticos que él o ella asumen. Te sorprenderá la cantidad de responsabilidades que te has echado encima sin que te correspondan y qué pocas has permitido que los otros asuman También encontrarás que has estado tan ocupado con los asuntos ajenos que has sido negligente con algunas de tus verdaderas responsabilidades.

2) Familiarízate con el triángulo del drama de Karpman y de cómo llevas a cabo ese proceso en tu vida. Cuando te encuentres rescatando, fíjate en tus cambios de estado de ánimo y en los distintos papeles que juegas. Cuando te sorprendas sintiéndote resentido o usado, averigua cómo hiciste para rescatar. Practica conductas no rescatadoras: di que no cuando quieras decir no. Haz cosas que quieras hacer. Rehúsate a adivinar lo que la gente quiere y necesita; en vez de ello insiste en que los demás te pregunten directamente qué es lo que necesitan y quieren de ti. Empieza a pedir directamente lo que quieres y necesitas. Rehúsate a asumir las responsabilidades de los demás. Cuando tú al principio dejes de cuidar a la gente que está acostumbrada a que la cuides, pueden enojarse o frustrarse. Has cambiado el sistema, has hecho olas. Esto significa más trabajo para ellas, y que ya no te pueden seguir usando. Explícales lo que estás haciendo, y permíteles ser responsables de sus sentimientos. Te darán las gracias después. Tal vez lleguen a darte una sorpresa; en ocasiones las personas que creíamos menos capaces de cuidar de sí mismas pueden hacerlo, cuando dejamos de cuidarlas nosotros.

Capítulo IX
9. No-dependencia.

"¿Qué me pasa?", preguntó ella. "¿Es necesario
que mi cuerpo yazca inerte sobre mi cama para
que me sienta bien conmigo misma?"

Alice B., una codependiente que ha estado casada con dos alcohólicos.

"Soy verdaderamente independiente, mientras tenga una relación", anunció una mujer policía que ha estado involucrada con varios hombres con perturbaciones emocionales.

"Mi esposo se la ha pasado borracho, acostado en el sillón y no ha traído a casa el gasto desde hace diez años", dijo otra mujer, directora de una gran organización de servicios.

"¿Quién necesita a alguien así?", preguntó. "Yo debo necesitarlo" dijo, respondiendo ella misma a su pregunta. "Pero, ¿por qué? Y, ¿para qué?" Una mujer que recientemente se unió a Al-Anón me llamó una tarde. Esta mujer casada que trabaja medio tiempo como enfermera titulada, había asumido la responsabilidad total de criar a sus dos hijos y además hacía todos los quehaceres domésticos, incluyendo reparaciones y gastos. "Quiero separarme de mi marido", sollozaba. "No puedo soportarlo a él ni a sus abusos más tiempo. Pero dígame, por favor dígame," preguntaba, "¿cree usted que yo puedo cuidarme sola?"

Las palabras varían, pero la idea es la misma. "No me siento feliz viviendo con esta persona, pero no creo que pueda vivir *sin* ella (o sin él). Yo no puedo, por alguna razón, encontrar dentro de mí el valor para afrontar la soledad que todo ser humano debe encarar o bien seguir huyendo de ella: ser final y únicamente responsable de cuidar de mí mismo. No creo que *pueda* cuidar de mí mismo. No estoy seguro de que *quiera* hacerlo. Necesito una persona, cualquier persona, que amortigüe el *shock* que mi estado de soledad me causa. No importa a qué precio".

Colette Doping escribió acerca de este patrón de pensamiento en su libro *El complejo de Cenicienta.* Penelope Russianoff lo discute en su obra *Why Do I Think I'm Nothing Without a Man?* (¿Por qué creo que no soy nada sin un hombre?) Yo lo he dicho muchas veces.

Ya sea que los codependientes parezcan frágiles y desvalidos o resueltos y poderosos, la mayoría son niños asustados, necesitados, vulnerables, que dolorosa y desesperadamente buscan que se les ame y se les cuide.

Este niño en nuestro interior cree que no somos dignos de ser amados y que nunca encontraremos el consuelo que buscamos; a veces esta criatura vulnerable siente demasiada desesperación. La gente nos ha abandonado, emocional y físicamente. La gente nos ha rechazado. La gente ha abusado de nosotros, nos ha hecho a un lado. La gente nunca ha estado ahí cuando la hemos necesitado; no ha visto, escuchado o respondido a nuestras necesidades. Podemos llegar a creer que la gente nunca estará ahí cuando la necesitamos. Para muchos de nosotros, hasta Dios parece haberse retirado.

Nosotros hemos estado ahí cuando tantos otros nos han necesitado. La mayoría de nosotros quiere desesperadamente que alguien por fin esté ahí cuando le necesitemos. Necesitamos a alguien, a quien sea, que nos rescate de la helada soledad, del aislamiento y del dolor. Queremos de lo bueno, y lo bueno no está dentro de nosotros mismos. Dentro tenemos dolor Nos sentimos tan desvalidos y desconcertados. Los otros se ven tan poderosos y seguros. Concluimos que algo de magia hay en ellos.

De modo que nos volvemos dependientes de ellos. Podemos volvernos dependientes de nuestros amantes, cónyuges, amigos, parientes o de nuestros hijos. Nos volvemos dependientes de su aprobación. Nos volvemos dependientes de su presencia. Nos volvemos dependientes de la necesidad que tienen de nosotros. Nos volvemos dependientes de su amor, aun cuando creemos que nunca recibimos su amor; creemos que no somos dignos de ser amados y que nadie nos ha amado nunca de una manera que satisfaga nuestras necesidades.

No afirmo que los codependientes sean una especie peculiar porque necesitan y quieren amor y aprobación. La mayoría de la gente quiere estar dentro de una relación amorosa. Quieren tener a una persona especial en sus vidas. La mayoría de la gente quiere y necesita tener amigos. La mayoría de la gente quiere que las personas cercanas en sus vidas la amen y la aprueben. Estos son deseos naturales, sanos. En la mayoría de las relaciones está presente cierta cantidad de dependencia emocional, aun en las más sanas.[31] Pero muchos hombres y mujeres no sólo quieren y necesitan a la gente: *necesitamos* a la gente. Podemos ser manejados, controlados por esta necesidad.

Necesitar demasiado a la gente puede causar problemas. Otras personas se convierten en la clave de nuestra felicidad. Creo que gran parte del estar centrado en los demás, con nuestras vidas en órbita alrededor de otras personas, va de la mano de la codependencia y mana de nuestra inseguridad emocional. Creo que, en gran medida, la búsqueda incesante de aprobación en la que nos embarcamos proviene también de la inseguridad. La magia está en los demás, no en nosotros, creemos, El sentirse bien está en ellos, no en nosotros. Entre menos cosas buenas encontremos en nosotros mismos, más las buscaremos en los demás, *Ellos* lo tienen todo; nosotros no tenemos nada. *Nuestra* existencia no es importante. Hemos sido abandonados y relegados tan a menudo que también nosotros nos abandonamos.

Necesitar tanto a la gente, y sin embargo creer que no somos dignos de ser amados y que la gente nunca estará ahí cuando la necesitemos, puede volverse una creencia profundamente imbuida. A veces, pensamos que la gente no está ahí para ayudarnos cuando en realidad lo está. Nuestra necesidad puede bloquear nuestra visión, impidiéndonos ver el amor que está ahí esperándonos.

En ocasiones, ningún ser humano puede estar ahí para ayudarnos en la forma en la que requerimos, que nos absorba que nos cuide y que nos haga sentirnos bien, completos y seguros.

Muchos de nosotros esperamos y necesitamos tanto de la gente que nos conformamos con muy poco. Podemos volver nos dependientes de personas con problemas, de alcohólicos y otras personas con problemas. Podemos volvernos dependientes de personas que no precisamente nos gustan ni amamos. A veces, necesitamos tanto de la gente que nos conformamos casi con quien sea. Podemos necesitar a gente que no satisface nuestras necesidades. De nuevo, podemos encontrarnos en situaciones en las cuales necesitamos que alguien esté ahí para apoyarnos, pero que la persona que hemos elegido no puede o no podrá hacerlo.

Es posible incluso llegar a convencernos a nosotros mismos de que no podemos vivir sin alguien y que nos marchitaremos y moriremos si esa persona no está dentro de nuestra vida. Si esa persona es un alcohólico o tiene serios problemas, podremos tolerar el abuso y la enfermedad para mantenerla dentro de nuestra vida, a modo de proteger nuestra fuente de seguridad emocional. Nuestra necesidad se hace tan grande que nos conformamos con demasiado poco. Nuestras expectativas caen por debajo de lo normal, por debajo de lo que deberíamos esperar de nuestras relaciones. Luego, nos quedamos atrapados, varados.

"... Y ya no es Camelot. Ya no es ni siquiera de persona a persona" escribió Janet Geringer Woititz en un artículo del libro *Co-dependency, An Emerging Issue*. "La distorsión es bizarra. Me quedaré con él porque... 'no me pega'." "Me quedaré con ella porque 'no me es infiel'". "Me quedaré a su lado porque 'no ha perdido su empleo'". Imaginen lo que es ganar puntos por las conductas que los mortales ordinarios tenemos como algo

[31] Penelope Russianoff, Why Do I Think I'm Nothing, Without a Man?; Theodore I Rubin y Eleanor Rubin, Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair. p. 278.

que se da por hecho. Aunque lo peor sea verdad. Aunque él sí te pegue. Aunque ella te sea infiel. Aunque él deje de trabajar. Aun con todo eso, dirás entonces, "¡Pero yo lo(a) amo!" Cuando a eso yo respondo, "Dime, ¿qué lo(a) hace tan adorable?", no hay respuesta. La contestación no llega, pero el poder de estar emocionalmente varado es mayor que el poder de la razón.[32]

No estoy sugiriendo que todas nuestras relaciones íntimas se basen en inseguridades y dependencias. Ciertamente el poder del amor se sobrepone al sentido común, y quizá así es como debiera ser algunas veces. Desde luego, si amamos a una persona alcohólica y nos queremos quedar con él o con ella, debemos seguir amándola. Pero la fuerza que carga la inseguridad emocional también puede volverse mucho mayor que el poder de la razón o del amor. No estar centrados en nosotros mismos y no sentirnos emocionalmente seguros puede atraparnos.[33] Podemos llegar a tener miedo de terminar relaciones que son mortíferas y destructivas. Podemos llegar a permitir que la gente nos lastime y abuse de nosotros, y eso jamás está dentro de lo que nos conviene.

La gente que se siente atrapada busca escapar. Los codependientes que se sienten varados en una relación pueden empezar a planear un escape. Algunas veces nuestra ruta de escape es positiva, saludable. Podemos comenzar a dar pasos para volvernos no-dependientes, emocional y económicamente. "No-dependencia" es un término que Penélope Russianoff utiliza en su libro para describir ese equilibrio deseable por medio del cual reconocemos y satisfacemos la necesidad sana y natural que tenemos de la gente y del amor, sin que dependamos de manera envolvente y dañina de tal necesidad.

Podemos regresar a la escuela, conseguir un empleo, o fijarnos otras metas que nos den libertad. Y por lo general fijamos esas metas cuando estamos suficientemente hartos de estar atrapados. Algunos codependientes, sin embargo, planean escapes destructivos. Podemos tratar de escapar de nuestra prisión usando alcohol o drogas. Podemos volvemos fanáticos del trabajo. Podernos buscar un escape volviéndonos emocionalmente dependientes de otra persona que es como la persona de la que intentarnos escapar, otro alcohólico, por ejemplo. Muchos codependientes comienzan a contemplar la vía del suicidio. Para algunos, terminar con su vida parece ser la única salida de esta situación terriblemente dolorosa.

La dependencia emocional y el sentirse atrapados también pueden provocar problemas en relaciones que podrían salvarse. Si estamos en una relación todavía buena, podemos ser demasiado inseguros para desapegamos y empezar a cuidar de nosotros mismos. Podemos extinguirnos y asfixiar o alejar a la otra persona. Esa necesidad extrema se vuelve obvia para los demás. Se puede sentir, percibir.

En última instancia, la dependencia excesiva de otra persona puede matar el amor. Las relaciones que se basan en inseguridad emocional y en una necesidad, en vez de sustentarse en el amor, pueden volverse autodestructivas. No funcionan. Una necesidad demasiado grande aleja a la gente y extingue el amor. Asusta a la gente y hace que se vaya. Atrae a la gente equivocada. Y no satisface nuestras verdaderas necesidades. Nuestras necesidades reales se hacen cada vez mayores, al igual que nuestra desesperación. Fijamos nuestra vida en torno a esta persona, tratando de proteger así nuestra fuente de seguridad y de felicidad. Abdicamos a vivir nuestra propia vida al hacer esto. Y sentimos ira contra esa persona. Somos controlados por ella. Dependemos de esa persona. Finalmente nos enojamos y nos resentimos con la persona de quien dependemos y quien nos controla, porque le hemos dado nuestro poder personal y nuestros derechos.[34]

Sentirnos desesperados o dependientes puede exponernos también a otros riesgos. Si dejamos que la parte desesperada de nosotros tome decisiones, sin advertirlo, podemos caer en situaciones que nos expongan a enfermedades sexualmente adquiridas tales como el herpes o el SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia-Adquirida). No es seguro estar tan necesitado de relaciones íntimas.

En ocasiones podemos hacernos trucos para disfrazar nuestra dependencia. Algunos de estos trucos, de acuerdo con Colette Dowling, sobrevaloran a alguien ("Él es un genio, por eso me quedo con él"); lo hacen ser menos de lo que es ("Los hombres son como niños, no pueden cuidar de sí mismos."), y —el truco favorito de los codependientes— los convierte en cuidadores. Dowling demostró estas características en *El complejo de Cenicienta*, donde citó el caso de Madeleine, una mujer que se estaba desembarazando de una relación destructiva con Manny, su esposo quien era alcohólico.

> Ese es el último truco de la personalidad dependiente: creer que tú tienes la responsabilidad de "cuidar" al otro. Madeleine siempre se había sentido más responsable de la supervivencia de Manny que de la suya. Mientras ella se estuviera concentrando en Manny —en *su* pasividad, en *su* indecisión, en *sus* problemas con el alcohol— ella destinaba toda su energía a inventar soluciones para él, o para "ellos", y nunca tenía que ver dentro de sí. Por eso a Madeleine le había llevado veintidós años darse cuenta del hecho de que si las cosas continuaban como siempre habían sido, ella al final se quedaría corta. *Se quedaría sin haber vivido nunca su propia vida*.
>
> … Desde que tenía dieciocho años hasta los cuarenta, edad en a cual se supone que la gente debe cosechar, madurar y experimentar con el mundo, Madeleine Boroff había perdido el tiempo, haciéndose creer que la vida no era lo que es, que su esposo cogería sus pertenencias dentro de poco, y que un día ella podría saltar, libre para vivir su propia vida interna pacífica, creativamente.
>
> Durante veintidós años no había sido capaz de enfrentarse con lo que podría haber significado encarar abiertamente la mentira, y así, sin pretender hacer daño alguno, pero demasiado asustada para vivir auténticamente, le volvió la espalda a la verdad.
>
> Podrá parecer dramática en los detalles superficiales, pero en su dinámica fundamental la historia de Madeleine no es tan poco común. La cualidad de sobrellevarlo todo que ella demuestra, la aparente incapacidad para desapegarse, o aun para *pensar* en

[32] Janet Geringer Woititz, "Co_Depenclency: The Insidious Invader of Intimacy", en *Co-Dependency, An Emerging Issue* p. 56.
[33] Rubin, *Compassion*, p. 196.
[34] Colette Dowling, El complejo de Cenicienta.

desapegarse, de una relación totalmente agotadora para ella, son signos de desamparo e invalidez característicos de mujeres que son psicológicamente dependientes.[35]

¿Por qué nos hacemos esto? ¿Por qué nos sentimos tan inseguros y vulnerables que no podemos seguir con la tarea de vivir nuestra vida? ¿Por qué, habiendo demostrado nuestra fortaleza y capacidad por la sencilla razón de soportar y sobrevivir como lo hemos hecho, no podemos creer en nosotros mismos? ¿Por qué, si somos expertos en cuidar de todo mundo a nuestro alrededor, dudamos de nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos? ¿Qué nos pasa?

Muchos de nosotros aprendimos estas cosas porque en nuestra niñez, alguien muy importante para nosotros fue incapaz de darnos el amor, la aprobación y la seguridad emocional que necesitábamos. De modo que hemos ido por la vida de la mejor manera posible, todavía buscando vaga o desesperadamente algo que nunca tuvimos. Algunos de nosotros todavía nos golpeamos la cabeza contra el cemento, tratando de obtener este amor de las personas que, al igual que mamá o papá, son incapaces de darnos lo que necesitamos. El ciclo se repite una y otra vez hasta que lo interrumpimos y lo detenemos. Se le llama asunto inconcluso.

Quizá se nos ha enseñado a no confiar en nosotros mismos. Esto sucede cuando tenemos un sentimiento y se nos dice que es malo o inadecuado. O cuando confrontamos una mentira o una inconsistencia y se nos acusa de estar locos. Perdemos la fe en esa parte profunda e importante de nosotros que experimenta sentimientos inapropiados, detecta la verdad y tiene confianza en su capacidad para manejar las situaciones de la vida. Muy pronto, podemos empezar a creer lo que nos han dicho de nosotros mismos: que no servimos, que estamos locos, que no se puede confiar en nosotros. Vemos a la gente a nuestro alrededor —personas a veces enfermas, con problemas, fuera de control— y pensamos, "ellos están bien. Deben estarlo. Me lo dijeron. De modo que debo ser yo. Debe haber algo fundamental que está mal en mí". Nos abandonamos y perdemos la fe en nuestra capacidad para cuidarnos.

A algunas mujeres se les enseñó a ser dependientes. Aprendieron a centrar su vida alrededor de otras personas y a que las cuidaran. Incluso después del movimiento de liberación femenina, muchas mujeres, en lo profundo de su ser, tienen miedo de estar solas.[36] Muchas personas, no sólo mujeres, tienen miedo de estar solas y cuidar de sí mismas. Forma parte de ser humano.

Algunos de nosotros podemos incluso haber entrado en una relación adulta con nuestra seguridad emocional intacta, sólo para descubrir que estábamos en relación con un alcohólico. Nada destruirá la seguridad emocional más rápido que amar a una persona alcohólica o con algún otro trastorno compulsivo. Estas enfermedades nos obligan a centrar en ellos nuestras vidas. Reinan la confusión, el caos y la desesperación. Hasta el más sano de nosotros empieza a dudar de sí mismo después de vivir con un alcohólico. Las necesidades nunca se satisfacen. El amor desaparece. Las necesidades se hacen mayores, al igual que las dudas sobre uno mismo. El alcoholismo crea personas emocionalmente inseguras. El alcoholismo nos hace victimas —a los bebedores y a los no bebedores por igual— y dudamos de nuestra capacidad para cuidar de nosotros.

Si estamos convencidos, por la razón que sea, de nuestra incapacidad para cuidarnos, les tengo buenas noticias. El propósito de este libro es dar aliento para que empecemos a cuidar de nosotros mismos. El propósito de este capítulo es que digamos que *podemos* cuidar de nosotros mismos. No estamos desamparados. Ser nosotros mismos y ser responsables de nosotros mismos no tiene que ser tan doloroso y temible. Podemos manejar las cosas, cualesquiera que sean las que la vida nos traiga. No tenemos que ser tan dependientes de la gente que nos rodea. A diferencia de los gemelos siameses, podemos vivir sin algún ser humano en particular. Como lo dijo una mujer: "durante años, me la pasé diciéndome que no podía vivir sin un hombre en particular. Estaba mal. He tenido cuatro esposos. Todos han muerto y yo sigo viva aún". Saber que podemos vivir sin alguien no significa que *tengamos* que vivir sin esa persona, pero nos puede liberar el amar y el vivir de maneras que sí funcionan.

Ahora, permítanme darles lo que llamaré "el resto" de las noticias: no existe un modo mágico, fácil y repentino de volverse no-dependiente.

La seguridad emocional y nuestro nivel actual de inseguridad son factores importantes que debemos tener en mente al tomar nuestras decisiones. A veces nos volvemos económica y emocionalmente dependientes de una persona, y entonces nos enfrentamos a dos verdaderas preocupaciones —dos preocupaciones que pueden o no tener conexión entre sí—.[37] Ninguno de estos factores se debe tomar a la ligera; cada uno de ellos demanda nuestra consideración. Mis palabras o nuestras esperanzas no disminuirán la realidad de estos hechos. Si somos dependientes económica o emocionalmente, ese es un hecho, y los hechos deben aceptarse y tomarse en cuenta. Pero creo que podemos luchar por volvernos menos dependientes. Y sé que podemos volvernos no-dependientes si queremos.

He aquí algunas ideas que pueden ayudar:

---

[35] *Íbid*, 53.
[36] Íbid.
[37] Russianoff, Why Do I Think I'm Nothing.

1. ***Terminar con los asuntos de nuestra niñez de la mejor manera que podamos. Apenarnos profundamente por ellos. Verlos luego en perspectiva. Averiguar cómo los acontecimientos de nuestra niñez afectan lo que estamos haciendo ahora.***

Una clienta que ha estado involucrada en relaciones amorosas con dos alcohólicos me contó la siguiente historia. Su padre abandonó el hogar cuando ella tenía cinco años. Durante esos cinco años había permanecido borracho la mayor parte del tiempo. Aunque vivían en la misma ciudad, rara vez vio a su padre después de su partida. El la visitó unas cuantas veces después de divorciarse de su madre, pero no había ningún fondo en la relación. Al ir creciendo, llamaba a su padre de vez en cuando para contarle acerca de sucesos importantes en su vida: su graduación de preparatoria, su matrimonio, el nacimiento de su primer hijo, su divorcio, su segundo matrimonio, su segundo embarazo. Cada vez que lo llamaba, su padre le hablaba durante cinco minutos, le decía que alguna vez la vería, y luego colgaba. Ella decía que no se sentía particularmente herida o enojada; esperaba esta reacción de parte de él. Nunca había estado ahí cuando ella lo había necesitado. No participaba en la relación. De él no salía nada, incluso nada de amor. Pero era un hecho de la vida, y no la inquietaba en particular. Ella verdaderamente llegó a pensar que se había resignado a ello y que manejaba el alcoholismo de su padre. Esta relación prosiguió así durante años. Las relaciones de ella con alcohólicos también prosiguieron durante años.

Cuando ella se encontraba en medio de su divorcio más reciente, una noche sonó el teléfono. Era su padre. Era la primera vez, que la llamaba. Su corazón casi se le salía del pecho, según relataría más tarde. Su padre le preguntó cómo se encontraban ella y la familia —pregunta que él generalmente evitaba—.Justo mientras ella pensaba si le podría contar acerca de su divorcio (algo que quería hacer; siempre había querido llorar y que su padre la consolara), él empezó a lamentarse de que lo habían encerrado en un pabellón psiquiátrico, que no tenía derechos, que no era justo, y ¿qué no podría ella hacer algo para ayudarlo? Ella cortó rápidamente la conversación, colgó e teléfono, se sentó en el suelo y comenzó a chillar.

"Recuerdo haber estado sentada en el suelo gritando: 'Tú nunca has estado allí cuando yo te he necesitado. Nunca. Y ahora te necesito. Me permití necesitarte sólo una vez, y no estuviste ahí para ayudarme. En vez de ello, tú querías que yo te cuidara a ti.'"

"Cuando dejé de llorar, me sentí extrañamente en paz", dijo. "Creo que era la primera vez que me permitía experimentar una profunda pena o enojarme con mi padre. En las semanas siguientes empecé a entender, a comprender realmente. Desde luego, él nunca había estado allí para ayudarme. Era un alcohólico. Nunca había estado para ayudar a nadie, incluyéndolo a él mismo. También me di cuenta de que debajo de mi sofisticada apariencia, me sentía no amada. En algún lugar, oculta en mi interior, había mantenido la fantasía de que tenía un padre amoroso que estaba apartado de mí —y que me rechazaba— porque yo no era suficientemente buena. Yo estaba mal. Ahora sabía la verdad. No era yo la que era poco digna de ser amada. No era yo la que estaba hecha bolas, aunque sé que tengo problemas. Era *él*."

"Algo me sucedió después de eso", dijo. "Ya no *necesito* que un alcohólico me ame. La verdad me ha liberado." No sugiero que todos los problemas de esta mujer se hayan solucionado cuando terminó de experimentar su pena o cuando tuvo un momento de lúcida conciencia. Puede ser que necesite experimentar su pena más tiempo aún; y todavía tiene que vérselas con sus características codependientes. Pero creo que lo que sucedió la ayudó.

2. ***Consiente y protege a esa criatura asustada, vulnerable y necesitada que hay en nuestro interior. Este niño interno puede no llegar a desaparecer completamente nunca, no importa que tan autosuficientes nos volvamos. El estrés puede hacer que el niño grite. Sin motivo alguno, el niño puede aflorar y demandar atención cuando menos lo esperamos.***

Tuve un sueño acerca de esto que puede ilustrar este punto. En mi sueño, a una niña de cerca de nueve años se le había dejado sola, abandonada por su madre durante varios días con sus noches. Sin que nadie la cuidara, la chica correteaba por el vecindario ya entrada la noche, No provocaba ningún problema serio. Parecía estar buscando algo, tratando de llenar sus horas vacías. *La niña no quería estar sola en su casa cuando oscureciera*. La soledad era demasiado temible. Cuando por fin regresó la madre, los vecinos se le acercaron y se quejaron de que su hija hubiera andado por todas partes sin que nadie la cuidara. La madre se enojó y empezó a gritarle a la niña por su mala conducta. "Te dije que te quedaras en casa mientras me iba. Te dije que no causaras problemas, ¿no es así?", gritaba la madre. La chica no respondió nada, ni siquiera lloró. Tan sólo se quedó parada con los ojos mirando hacia abajo y dijo casi en silencio "creo que me duele el estómago."

No le pegues a esa vulnerable criatura cuando no quiere estar sola a oscuras, cuando se asusta No debemos dejar que este niño interior tome las decisiones, pero tampoco debemos ignorarlo. Escucha al niño. Déjalo llorar si lo necesita. Consuélalo. Averigua qué es lo que necesita.

3. ***Deja de buscar la felicidad en los demás, Nuestra fuente de felicidad y bienestar no está dentro de los demás, está dentro de nosotros mismos. Aprendamos a centrarnos en nosotros mismos.***

Deja de centrarte y de poner tu atención en otras personas. Confórmate contigo mismo. Deja de buscar tanta aprobación y validación de parte de los demás. No necesitamos la aprobación de todos ni de nadie. Sólo necesitamos aprobarnos *nosotros*. Tenemos iguales fuentes de felicidad y de elección en nuestro interior que los demás. Encuentra y desarrolla tu propio suministro interno de paz, de bienestar y de autoestima. Las relaciones ayudan, pero no pueden ser nuestra fuente. Desarrolla núcleos personales de seguridad emocional dentro de ti mismo.

4. ***Podemos aprender a depender de nosotros mismos. Tal vez otra gente no haya estado allí cuando la hemos necesitado, pero nosotros podemos estar allí cuando nos necesitamos a nosotros mismos.***

Dejemos de abandonarnos a nosotros mismos, nuestras necesidades, nuestros deseos, nuestros sentimientos, nuestras vidas, y todo lo que nos conforma. Haz el compromiso de siempre estar allí cuando te necesites tú mismo. Podemos confiar en nosotros mismos. Podemos manejar y contender con los eventos, los problemas y los sentimientos que la vida nos depara. Podemos confiar en nuestros sentimientos y en nuestros juicios. Podemos resolver nuestros problemas. Podemos, también, aprender a vivir con nuestros problemas no resueltos. Debemos confiar en la persona de la que estamos empezando a depender: uno mismo.

5. ***También podemos depender de Dios. Él está con nosotros y a Él le importamos. Nuestras creencias espirituales nos pueden dar una fuerte sensación de seguridad emocional.***

Permítanme ilustrar esta idea, Una noche, cuando vivía en un vecindario violento, tuve que caminar por el callejón de atrás de mi casa para subirme a mi coche. Le pedí a mi esposo que me viera desde una ventana del segundo piso para asegurarse de que nada me pasara. Estuvo de acuerdo. Mientras caminaba por el patio posterior, lejos de la seguridad de mi hogar y en !o negro de la noche, empecé a sentir miedo. Me volteé y vi a mi esposo en la ventana. Me estaba cuidando. Estaba ahí, Inmediatamente me abandonó el miedo, y me sentí consolada y a salvo. Sucede que creo en Dios, y que encuentro el mismo sentimiento de consuelo y de seguridad al saber que Él siempre cuida de mi vida. Me empeño en buscar esta seguridad.

Algunos codependientes empiezan a creer que Dios nos ha abandonado. Hemos sufrido tanto. Tenemos tantas necesidades insatisfechas, a veces por tanto tiempo que nos lamentamos: "¿A dónde se ha ido Dios? ¿Por qué se ha ido? ¿Por qué Él ha permitido que esto suceda? ¿Por qué no quiere ayudar? ¿Por qué me ha abandonado?" Dios no nos ha abandonado. Nosotros nos hemos abandonado a nosotros mismos. Él está ahí, y a Él le importamos. Pero Él espera que nosotros cooperemos cuidando de nosotros mismos.

6. ***Esfuércense por la no-dependencia. Comiencen a examinar las maneras en las que somos dependiente emocional y económicamente, de la gente que nos rodea.***

Empecemos a cuidar de nosotros mismos ya sea si estamos dentro de una relación que pretendamos continuar, o en una relación que estemos tratando de terminar, En *El complejo de Cenicienta*, Colette Dowling sugiere hacer esto con una actitud de "valiente vulnerabilidad".[38] Eso significa: tienes miedo, pero de todas maneras lo haces.

Podemos experimentar nuestros sentimientos, hablar de nuestros miedos, aceptarnos a nosotros mismos y a nuestras condiciones actuales, y luego empezar el camino hacia la no-dependencia. *Podemos* hacerlo. No necesitamos sentirnos fuertes todo el tiempo para ser no-dependientes y para cuidar de nosotros mismos. Podemos tener y probablemente tengamos sentimientos de miedo, de debilidad y quizá hasta de desesperanza. Esto es normal e incluso saludable. El poder verdadero viene de asumir nuestros sentimientos no de ignorarlos. La verdadera fuerza viene, no de aparentar fortaleza todo el tiempo, sino de reconocer nuestras debilidades y vulnerabilidades cuando así nos sintamos.

Muchos de nosotros tenemos noches oscuras. Muchos tenemos incertidumbre soledad y el aguijón de necesidades y deseos que suplican ser satisfechos, y que sin embargo aparentemente pasan desapercibidos. A veces el camino está brumoso y resbaloso y no tenemos esperanza. Lo único que podemos sentir es miedo. Lo único que podemos ver es la oscuridad. Una noche yo iba manejando con este tipo de clima. No me gusta manejar, y particularmente no me gusta manejar cuando hay mal tiempo. Estaba tiesa y asustada hasta el tuétano. Apenas podía ver; las calaveras tan sólo iluminaban unos cuantos metros de la carretera. Estaba casi ciega. Empecé a sentir pánico. ¡Podría suceder cualquier cosa! Luego, un pensamiento tranquilizante entró en mi mente. El camino sólo estaba iluminado unos cuantos metros, pero cada vez que pasaba esos cuantos metros, se iluminaba un pedazo nuevo. No importaba que no pudiera ver muy a lo lejos. Si me relajaba, podía ver tan lejos como era necesario por el momento. La situación no era ideal, pero podría sobrellevarla si mantenía la calma y trabajaba con lo que disponía.

[38] Dowling, El complejo de Cenicienta.

Tú también puedes atravesar situaciones oscuras. Puedes cuidar de ti mismo y confiar en ti mismo. Confía en Dios. Ve tan lejos como puedas ver, y cuando llegues ahí, serás capaz de ver más lejos.

Se le llama *Día por día*.

Actividad

1) Examina las siguientes características, y decide si estás dentro de una relación dependiente (de adicto) o sana (de amor).

Características

Amor (Sistema Abierto)	*Adicción (Sistema Cerrado)*
Espacio para crecer, expandirse; deseo de que el otro crezca.	Dependiente, basado en la seguridad y la comodidad; usa intensamente la necesidad y el enamoramiento como prueba de amor (que en realidad puede ser miedo, inseguridad, soledad.
Intereses separados; amistades diferentes; mantienen otras relaciones significativas.	Involucramiento total; vida social limitada; descuido de los viejos amigos e intereses.
Favorecimiento de la expansión del otro; seguridad en la propia valía.	Preocupación por la conducta del otro; dependiente de la aprobación del otro para determinar la propia identidad y la autoestima.
Confianza; actitud abierta.	Celos, aprensión en las relaciones, miedo a la competencia, “suministro de protección”
Se preserva la integridad mutua.	Un miembro de la pareja deja sus necesidades en suspenso a causa del otro; autoprivación.
Disposición para arriesgarse y para ser auténtico.	Búsqueda de la perfecta invulnerabilidad; elimina posibles riesgos.
Se da espacio para explorar sentimientos dentro y de la relación.	Se reafirma al otro por medio de actividad repetitiva, ritualizada.
Capacidad de disfrutar el estar a solas.	Intolerancia; incapacidad para soportar las separaciones (aunque haya conflicto); y apegarse aún más estrechamente. Manifestar síntomas de privación: pérdida de apetito, agitación, letargo, sensación de agonía, desorientación.

Rompimiento

Amor (Sistema Abierto)	*Adicción (Sistema Cerrado)*
Acepta el rompimiento sin sentir una pérdida de la propia valía y de la autoestima.	La persona se siente inadecuada, devaluada. A menudo se trata de una decisión unilateral.
Desea lo mejor para su pareja y, aunque hayan roto, pueden ser amigos.	El rompimiento es violento; con frecuencia se odian; tratan de infligir dolor; manipulan para volver a la relación.

Adicción unilateral

	Negación, fantasía; sobrestimación del compromiso del otro.
	Busca soluciones fuera de sí mismo: drogas, alcohol, un nuevo amor, un cambio de situación.[39]

[39] Kathy Capell-Sowder, “On Being Addicted to the Addict: Co-dependent Relationships”, en *Co-Dependency*, p. 23.

Capítulo X
10. Vive tu propia vida.

Vive y deja vivir.

Lema del Programa de Doce Pasos.

Si logro convencer de algo en este libro, espero que sea de que *la manera más segura de volvernos locos es involucrarnos en los asuntos de otras personas, y que la manera más rápida de volvernos sanos y felices es atender nuestros propios asuntos*.

He discutido conceptos e ideas relativos a ese pensamiento. Hemos examinado reacciones típicas de la codependencia. Hemos hablado acerca de maneras de aprender a reaccionar de una forma distinta usando el desapego. Pero, luego de que nos hemos desapegado y soltamos nuestras garras de la gente a nuestro alrededor, ¿qué más nos falta por hacer? Porque entonces cada quien se queda consigo mismo.

Recuerdo el día que encaré la verdad. Durante largo tiempo había culpado de mi desafortunada circunstancia a los demás. "¡Tú tienes la culpa de que yo sea como soy!", decía a punto de alaridos. "Mira lo que me has hecho hacer con mis minutos, mis horas, con mi vida'" Después de que me desapegué y asumí la responsabilidad por mí misma pensaba, quizá las otras personas no eran la razón por la cual yo no había vivido mi propia vida; tal vez eran tan sólo la excusa que necesitaba. Mi destino —mi hoy y mi mañana — se veía bastante tétrico.

Vivir nuestra vida puede no ser tampoco un prospecto emocionante para algunos de nosotros. Tal vez hemos estado tan envueltos con otras personas que hemos olvidado cómo vivir y disfrutar de nuestras vidas.

Podemos sufrir un dolor emocional tan grande que pensamos que no tenemos vida propia; lo único que sentimos es nuestro dolor. Eso no es verdad. Somos más que nuestros problemas. Podemos ser más que nuestros problemas.[40] No porque hasta ahora la vida haya sido tan dolorosa debe seguir lastimándonos. La vida no tiene que herirnos tanto, y no será así, si empezamos a cambiar. De aquí en adelante puede ser que no todo sean rosas, pero tampoco tiene por qué ser todo espinas. Necesitamos y podemos desarrollar nuestras propias vidas. Como dice un amigo mío: "Consíguete una vida".

Algunos codependientes piensan que una vida sin futuro, sin propósito, sin grandes sacudidas y sin grandes quebrantos no vale la pena vivirse. Eso tampoco es verdad. Yo creo que Dios nos tiene guardadas cosas emocionantes e interesantes a cada uno de nosotros. Creo que para cada quien existe un propósito placentero y que vale la pena por algo más que cuidar a la gente y ser un apéndice de ella. Creo que manifesta,os esta actitud cuando cuidamos de nosotros mismos. Empezamos a cooperar. Nos abrimos a la bondad y a la riqueza de que disponemos dentro de nosotros y para nosotros.[41]

A lo largo de este libro he usado la frase *cuidar de nosotros mismos*. He escuchado que esta frase se utiliza y se abusa de ella. He escuchado que la gente la usa para controlar, para imponer o para forzar su voluntad sobre la gente. (Me invité sola a tu casa, con mis cinco hiios y mi gato. Nos vamos a pasar aquí una semana. ¡Sólo estoy cuidando de mí misma!). He escuchado esta frase de manera manipuladora para justificar el hecho de perseguir a la gente y castigarla, en lugar de manejar en forma apropiada los sentimientos de ira o de enojo (Te voy a gritar todo el día porque no hiciste lo que yo quería que hicieras. Pero no te enojes conmigo. Sólo estay cuidando de mí mismo.) He escuchado a la gente decir estas palabras para evadir responsabilidad. (Sé que mi hijo está en su recámara inyectándose heroína, pero ese es su problema. Yo no me voy a preocupar. Me voy a ir a la tienda y me voy a gastar un millón y medio de pesos usando la tarjeta, y tampoco me voy a preocupar de cómo voy a pagarlos. Tan sólo estoy cuidando de mí misma.)

Estas conductas no son a las que aludo cuando hablo de cuidar de nosotros mismos. El cuidado de uno mismo es una actitud hacia nosotros y hacia nuestras vidas que dice: soy responsable de mi persona. Tengo la responsabilidad no sólo de vivir mi vida, sino de conducirla. Tengo la responsabilidad de atender mi bienestar espiritual, emocional, físico y económico. Tengo la responsabilidad de identificar mis necesidades y satisfacerlas. Tengo la responsabilidad de solucionar mis problemas o de aprender a vivir con aquellos que no puedo resolver. Soy responsable por las elecciones que hago. Soy responsable de lo que doy y de lo que recibo. También soy responsable de fijar mis metas y de cumplirlas. Soy responsable de qué tanto disfruto de la vida, por la cantidad de placer que encuentro en las actividades cotidianas. Soy responsable por amar a alguien y por la manera en que expreso ese amor. Soy responsable de lo que hago a los demás y por lo que permito que los otros me hagan. Soy responsable de mis necesidades y deseos. Toda mi persona, todo aspecto de mi ser, es importante. Yo cuento. Yo importo. Se puede confiar en mis sentimientos. Mi manera de pensar es apropiada. Valoro mis necesidades y deseos. No merezco ni toleraré el abuso ni el maltrato

[40] Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature, p. 53.
[41] Theodore I. Rubin y Eleanor Rubin, Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair, p. 65.

constante. Tengo derechos, y es mi responsabilidad reclamar esos derechos. Las decisiones que tomo y la manera como me conduzco reflejarán mí alta autoestima. Mis decisiones tomarán en cuenta las responsabilidades que tengo para conmigo mismo.

Mis decisiones también tornarán en cuenta mis responsabilidades hacia otras personas: mi cónyuge, mis hijos, mis familiares. Examinaré y decidiré exactamente cuáles son estas responsabilidades mientras tomo mis decisiones. También tendré en cuenta los derechos de los que me rodean, el derecho de vivir sus vidas como ellos quieran. No tengo por qué imponerme sobre el derecho de los demás a cuidar de ellos mismos, y ellos tampoco tienen el derecho de imponerse por encima de mis derechos.

El cuidado de uno mismo es una actitud de respeto mutuo. Significa aprender a vivir nuestras vidas responsablemente. Significa permitir a los demás que vivan su vida como ellos elijan siempre y cuando no interfieran con nuestras decisiones de vivir como hemos elegido hacerlo. Cuidar de nosotros mismos no es tan egoísta como muchas personas asumen que es, pero tampoco es tan no egoísta como muchos codependientes creen.

En los capítulos siguientes, discutiremos algunas maneras específicas para cuidar de nosotros mismos: fijar nuestras metas, manejar los sentimientos, trabajar con el Programa de Doce Pasos, y más. Creo que cuidar de nosotros mismos es un arte, y este arte implica una idea fundamental que es extraña para muchos: darnos lo que necesitarnos.

Esto al principio puede ser un *shock* para nosotros y para nuestros sistemas familiares. La mayoría de los codependientes no pedimos lo que necesitamos. Muchos codependientes no saben o no se han puesto a pensar en lo que quieren y desean. (A lo largo de este libro, he usado y seguiré empleando los términos *necesidades* y *deseos* indistintamente. Considero importantes las necesidades y deseos, y trataré con igual valor ambos términos.)

Muchos de nosotros hemos creído que nuestras necesidades no son importantes y que no debemos mencionarlas. Algunos incluso hemos llegado a creer que nuestras necesidades son malas o están mal, de modo que hemos aprendido a reprimirlas y a empujarlas fuera de nuestra conciencia. No hemos aprendido a identificar lo que necesitamos, ni a escuchar a esa necesidad porque de todos modos no importaba: nuestras necesidades no iban a ser satisfechas. Algunos de nosotros no hemos aprendido cómo satisfacer adecuadamente nuestras necesidades.

Darnos a nosotros mismos lo que necesitamos no es difícil. Creo que podemos aprender rápido. La fórmula es sencilla: en cualquier situación dada, desapégate y pregunta: "¿qué necesito hacer para cuidar de mí mismo?"

Luego necesitamos escucharnos a nosotros mismos y a nuestro poder superior. Respetar lo que oímos. El demente negocio de castigarnos por lo que pensamos, sentimos, y deseamos, esta tontería de no escuchar a quien realmente somos y a lo que nuestro yo lucha por decirnos debe parar. ¿Cómo creen que Dios trabaja con nosotros? Como ya lo he dicho antes, no es de sorprender que pensemos que Dios nos ha abandonado; nos hemos abandonado nosotros mismos. Podemos ser gentiles y aceptarnos. No somos sólo o meramente humanos, fuimos creados con la intención de que fuéramos humanos. Y podemos ser compasivos con nosotros mismos. Después, tal vez, podamos desarrollar verdadera compasión hacia los demás.[42] Escuchen lo que nuestro precioso yo trata de decirnos acerca de lo que necesitamos.

Quizá necesitemos apurarnos y acudir a una cita. Tal vez necesitemos desacelerar y tomarnos un día de descanso. Quizá necesitemos hacer ejercicio o dormir la siesta. Podemos necesitar estar solos. Podemos querer estar rodeados de gente. Quizá necesitemos conseguir un empleo. Tal vez necesitemos trabajar menos. Quizá necesitemos un abrazo, un beso o un masaje en la espalda.

A veces damos lo que necesitamos significa darnos algo divertido: una golosina, un nuevo peinado, un vestido nuevo, un nuevo par de zapatos, un juguete nuevo, una noche en el teatro, o un viaje a las Bahamas. En ocasiones, darnos lo que necesitamos es trabajar. Necesitamos eliminar o desarrollar cierta característica; necesitamos trabajar en una relación; o necesitamos atender a nuestras responsabilidades para con otras personas o para con nosotros mismos. Darnos lo que necesitamos no solamente significa hacernos regalos; significa hacer lo necesario para vivir responsablemente, no una existencia exageradamente responsable o irresponsable en exceso.

Nuestras necesidades son distintas y varían de un momento a otro y de un día para otro. ¿Estamos sintiendo la loca ansiedad que acompaña a la codependencia? Quizá necesitemos acudir a una reunión de Al-Anón. ¿Son nuestros pensamientos negativos y desesperantes? Tal vez necesitemos leer un libro de meditación o uno que nos inspire. ¿Estamos preocupados por un problema físico? Quizá necesitemos ir al doctor. ¿Se están portando muy mal los niños? Tal vez necesitemos idear un plan familiar de disciplina. ¿La gente está pisando nuestros derechos? Fijemos algunos límites. ¿Tenemos el estómago hecho nudo a causa de las emociones? Manejemos nuestros sentimientos. Tal vez necesitemos desapegarnos, desaceleramos, enmendar, intervenir, iniciar una relación, o pedir el divorcio. De nosotros depende. ¿Qué pensamos que debemos hacer?

Además de darnos lo que necesitarnos, empezamos a decirle a la gente lo que necesitamos y queremos de ellos porque esto forma parte de cuidarnos y de ser seres humanos responsables.

---

[42] Íbid.

Darnos a nosotros mismos lo que necesitarnos significa volvernos, como dice el reverendo Phil L. Hansen, nuestro terapeuta personal, nuestro confidente, nuestro consejero espiritual, nuestro compañero, nuestro mejor amigo y nuestro cuidador en esta emocionante nueva aventura que hemos emprendido: vivir nuestra propia vida. El reverendo Hansen está activo a nivel nacional dentro del campo de la adicción en Estados Unidos. Basamos todas nuestras decisiones en la realidad, y las tomamos como mejor nos conviene. Tomamos en cuenta nuestras responsabilidades para con otras personas, porque esto es lo que hace a la gente respon- sable. Pero también sabemos que nosotros contamos. Tratamos de eliminar los “debo de” de nuestras decisiones y aprendemos a confiar en nosotros mismos. Si nos escuchamos a nosotros mismos y a nuestro poder superior, no seremos engañados. Darnos lo que necesitamos y aprender a vivir en forma autodirigida requiere de fe. Necesitamos fe suficiente para proseguir con nuestra vida, y necesitamos hacer al menos algo pequeñito a diario para empezar a ir hacia adelante.

A medida que aprendemos a preocuparnos por nuestras necesidades y a satisfacerlas, nos perdonamos a nosotros mismos cuando cometemos errores y nos felicitamos a nosotros mismos cuando hacemos bien las cosas. No sentimos tanta congoja cuando hacemos algunas cosas pobremente y otras más con cierta mediocridad, pues eso es también parte de la vida. Aprendemos a reírnos de nosotros mismos y de nuestra humanidad, pero no reímos cuando necesitamos llorar. Nos tomarnos en serio, pero no demasiado en serio.

Finalmente, podernos incluso llegar a descubrir la sorprendente verdad: pocas son las situaciones en la vida que no mejoran cuando nos preocupamos por nosotros mismos y cuando nos darnos lo que necesitamos. De hecho, podemos aprender que la mayoría de las situaciones mejoran cuando cuidamos de nosotros y atendemos nuestras necesidades.

Estoy aprendiendo a identificar cómo cuidar de mi misma. Conozco a mucha gente que ha aprendido ya a hacerlo o lo está aprendiendo también. Creo que todos los codependientes pueden aprender.

Actividad

1) A medida que transcurran los próximos días, detente y pregúntate qué necesitas hacer para cuidar de ti. Hazlo tan a menudo como lo requieras, pero hazlo al menos una vez al día. Si estás atravesando una crisis, puedes necesitar hacerlo cada hora. Luego date a ti mismo lo que necesitas.

2) ¿Qué es lo que necesitas de las personas que te rodean? En el momento apropiado, siéntate con ellas y habla acerca de lo que necesitas de ellas.

Capítulo XI
11. Ten un romance contigo mismo..

Estoy por encima de todo: a vuestro propio ser sed
verdaderos, y de ello seguirá, como la noche al día,
que entonces no podréis ser falsos a hombre
alguno.

William Shakespeare.

"Ama a tu prójimo como a ti mismo." El problema con muchos codependientes es que hacemos justamente eso. Y lo que es peor, muchos de nosotros no soñaríamos en amar o en tratar a las otras personas de la manera que lo hacemos para con nosotros mismos. No nos atreveríamos, y os demás probablemente no nos dejarían hacerlo.

La mayoría de los codependientes sufre de esa vaga pero penetrante aflicción que es la baja autoestima. No nos sentimos bien con nosotros mismos, no nos gustamos, y ni siquiera pensamos en amarnos a nosotros mismos. Para algunos de nosotros tener una baja autoestima es quedarnos cortos. No sólo no nos gustamos, sino que nos odiamos a nosotros mismos.[43]

No nos gusta nuestra apariencia. No soportamos nuestro cuerpo. Pensamos que somos tontos, incompetentes, faltos de talento, y, en muchos casos, indignos de ser amados.[44] Pensamos que nuestros pensamientos son malos e inadecuados. Pensamos que nuestros sentimientos son equivocados e impropios. Creemos que no somos importantes, y aunque nuestros sentimientos no sean equivocados, pensamos que *no importan*. Estamos convencidos de que nuestras necesidades no son importantes. Y nos abochornamos por los deseos o los planes de otro. Pensamos que somos inferiores y diferentes al resto del mundo, no únicos, sino bizarra e inadecuadamente distintos. Nunca nos hemos puesto de acuerdo con nosotros mismos, y nos miramos no a través de esos cristales de color de rosa, sino a través de una película sucia, marrón-gris. Podemos haber aprendido a disfrazar nuestros verdaderos sentimientos acerca de nosotros mismos vistiéndonos bien, peinándonos bien, viviendo en la casa correcta, y trabajando en el empleo correcto. Podemos presumir de nuestros logros, pero bajo las galas se encuentra un calabozo dentro del cual secreta e incesantemente nos castigamos y nos torturamos. En ocasiones, podemos castigarnos abiertamente ante el mundo entero, diciendo cosas degradantes acerca de nosotros mismos. A veces, llegamos incluso a pedir a otros que nos ayuden a odiarnos a nosotros mismos, como cuando permitimos que ciertas personas o costumbres religiosas nos ayuden a sentirnos culpables, o cuando le permitimos a la gente que nos lastime. Pero nuestros peores latigazos nos los damos en privado, dentro de nuestras mentes.

Nos molestamos de manera interminable, haciendo pilas de "deberías de" en nuestra conciencia y fabricando montones de sentimientos de culpa que para nada sirven. No confundan esto con los sentimientos de culpa auténticos y verdaderos que nos motivan a cambiar, que nos enseñan lecciones valiosas, y que nos llevan a establecer una relación más cercana con nosotros mismos, con los demás y con nuestro poder superior. Constantemente nos colocamos en situaciones imposibles en las cuales no tenernos otra alternativa que sentirnos mal con nosotros mismos. Tenemos un pensamiento, y luego nos decimos que no deberíamos pensar así. Tenemos un sentimiento, y después nos decimos que no deberíamos de sentir así. Tomamos una decisión, actuamos de acuerdo con ella, y luego nos decimos que no deberíamos de haber actuado así. No hay nada qué corregir en estas situaciones, ninguna enmienda qué hacer; no hemos hecho nada malo. Nos hemos empeñado en una forma de castigo diseñada para hacernos sentir ansiosos, irritados y sofocados. Nos ponemos una trampa solos.

Una de mis maneras favoritas de autotorturarme implica el dilema entre hacer dos cosas. Tomo la decisión de hacer primero una de ellas. En el minuto que actúo de acuerdo con esa decisión, me digo: "debería estar haciendo la otra cosa". De modo que echo marcha atrás, comienzo la otra cosa, y la sigo de nuevo contra mí: "realmente no debería de estar haciendo esto. Debería estar haciendo lo que estaba haciendo antes". Otra de mis favoritas es la siguiente: me peino, me maquillo, me miro en el espejo, y me digo: "Me veo espantosa. No debería verme así."

Algunos de nosotros creemos haber cometido errores tan graves que sensatamente no podemos esperar que se nos perdonen. Algunos de nosotros creemos que nuestras vidas son un error. Muchos de nosotros creemos que todo lo que hemos hecho es un error. Pocos de nosotros creemos que no podemos

[43] Theodore I. Rubin y Eleanor Rubin, Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair; Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature.
[44] Robert Suby y John Friel, "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency", en *Co-Dependency, an Emerging Issue*, p. 40.

hacer nada bien, pero al mismo tiempo, demandamos de nosotros mismos la perfección. Nos colocamos en situaciones imposibles, y luego nos preguntamos por qué no podemos salir de ellas.

Luego terminamos la labor abochornándonos de nosotros mismos. No nos gusta lo que hacemos, y no nos gusta quiénes somos. Fundamentalmente, no somos suficientemente buenos. Por alguna razón, Dios nos creó como una persona totalmente inapropiada para la vida.

En la codependencia, al igual que en muchas otras áreas de la vida, todo está conectado con todo, y una cosa conduce a la otra. En este caso, nuestra baja autoestima frecuentemente está conectada con mucho de lo que hacemos o que no hacemos y nos conduce a muchos de nuestros problemas.

Como codependientes, a menudo nos disgustamos tanto con nosotros mismos que pensamos que está mal que nos tomemos tanto en cuenta, en otras palabras, que parezcamos egoístas. Ponernos en primer lugar está fuera de orden. A menudo, pensamos que sólo tenemos valor si hacemos cosas por los demás o cuidamos de ellos, de modo que nunca decimos no. Cualquiera tan insignificante como nosotros debe quitarse hasta la camisa para caer bien. Nadie en su sano juicio podría disfrutar o gustarle estar con nosotros. Pensamos que tenemos que hacer algo por la gente para lograr su amistad y conservarla. Gran parte de la actitud defensiva que he visto en los codependientes se da no porque pensamos que estamos por encima de la crítica, sino porque nuestra autoestima es tan baja que cualquier ataque que percibamos amenaza con aniquilarnos. Nos sentimos tan mal y tenemos tal necesidad de ser perfectos y de evitar la vergüenza que no podemos permitirle a nadie que nos diga que hemos hecho algo mal. Una razón por la cual molestamos y criticamos a los demás es porque hacemos lo mismo con nosotros mismos.

Yo creo, al igual que Earnie Larson y otras autoridades, que nuestra baja autoestima u odio a nosotros mismos está vinculado con todos los aspectos de nuestra codependencia: nuestra calidad de mártires; nuestra negativa a disfrutar de la vida; nuestro fanatismo por el trabajo; nuestra tendencia a mantenernos tan ocupados que no podamos disfrutar de la vida; nuestro perfeccionismo; el hecho de no permitirnos disfrutar de las cosas que hacemos bien o sentirnos bien acerca de ellas; nuestra desidia; el amontonar pilas de sentimientos de culpa y de incertidumbre acerca de nosotros mismos; prevenir la intimidad con los demás que nos hace huir de las relaciones, evitar comprometernos, quedarnos dentro de relaciones destructivas; iniciar relaciones con personas que no nos convienen, así como evitar a la gente que nos conviene.

Podemos encontrar medios sin fin para autotorturarnos: comer en exceso, descuidar nuestras necesidades, compararnos con los demás, obsesionarnos, morar en recuerdos dolorosos, o imaginar futuras escenas dolorosas. Pensamos: ¿qué tal si ella vuelve a beber?, ¿qué tal si tiene un affaire?, ¿qué tal si un tornado destruye la casa? Esta actitud del "qué tal" es siempre buena para conseguir una fuerte dosis de miedo. Nos espantamos y luego nos preguntamos por qué estaremos tan asustados.

No nos gustamos, y no nos vamos a permitir obtener ninguna de las cosas buenas de la vida porque creemos que no las merecemos.

Como codependientes, tendemos a entablar relaciones totalmente antagónicas en nuestro interior.[45] Algunos de nosotros aprendimos estas conductas de odio a sí mismo dentro de nuestras familias, posiblemente con la ayuda de uno de nuestros padres que era alcohólico. Algunos reforzamos ese desdén que sentimos por nosotros mismos dejando a un padre alcohólico para casarnos con un alcohólico. Podemos haber iniciado relaciones adultas con una frágil autoestima, para luego descubrir que lo que nos quedaba de autoestima se ha desintegrado. Pocos de nosotros podemos haber guardado nuestra autoestima completamente intacta hasta que lo conocimos a él o a ella o hasta que surgió *ese problema*; repentina o gradualmente nos encontramos odiándonos a nosotros mismos. El alcoholismo y otros trastornos compulsivos destruyen la autoestima tanto en los alcohólicos como en los codependientes. Recuerden, el alcoholismo y otros trastornos compulsivos son autodestructivos Algunos de nosotros podemos ni siquiera estar conscientes de nuestra baja autoestima y de nuestro odio a sí mismos porque nos hemos estado comparando con los alcohólicos y con las otras personas locas que hay en nuestras vidas; en comparación, estamos por encima de ellos. La baja autoestima puede venírsenos encima cada vez que la dejemos actuar.

En realidad, no importa cuándo empezamos a torturarnos. Debernos parar ahora. Ahora mismo podemos darnos un gran abrazo mental y emocional. Estamos bien. Es maravilloso ser quienes somos. Nuestros pensamientos están bien. Nuestros sentimientos son adecuados. Estamos justo en donde debíamos de estar hoy, en este momento. No hay nada mal con nosotros. No hay nada que en lo fundamental esté mal en nosotros. Si hemos fallado, no hay problema; estábamos haciéndolo lo mejor que podíamos.

Con toda nuestra codependencia, con todo nuestro afán de controlar, de rescatar y con todos nuestros defectos de carácter estamos bien. Estamos exactamente como debemos estar. He hablado mucho acerca de los problemas, los asuntos y las cosas que hay que cambiar —estas son metas, cosas que haremos para mejorar nuestras vidas—. Lo que somos ahora, en este momento, está bien. De hecho, los codependientes son algunas de las personas más amorosas, generosas, de buen corazón y preocupadas por los demás que conozco. Sólo que nos hemos dejado entrampar haciendo cosas que nos lastiman, y vamos a aprender a dejar de hacer estas cosas. Pero esos trucos son sólo problemas nuestros; nosotros no somos tales trucos. Si tenemos un defecto de carácter aborrecible, esta es la manera en que nos odiamos y nos fastidiamos a nosotros mismos. Esto simplemente ya no es tolerable ni aceptable. Podemos dejar de molestarnos a nosotros

[45] Rubin, *Compassion*.

mismos y en cambio fastidiarnos.[46] Este hábito tampoco es nuestra culpa, pero es nuestra *responsabilidad* aprender a dejar de hacerlo.

Podemos amarnos a nosotros mismos y a nuestras vidas. Podemos consentirnos y amarnos. Podemos aceptar a nuestros maravillosos yo, con todas nuestras faltas, flaquezas, puntos fuertes, puntos débiles sentimientos, pensamientos, y todo lo demás. Es lo mejor que tenemos. Es lo que somos, y lo que teníamos que ser y no es un error. Nosotros somos lo más grande que alguna vez nos pueda suceder. Créanlo. Esto hace la vida mucho más fácil.

La única diferencia entre los codependientes y el resto del mundo es que las otras personas no se fastidian a sí mismas por ser quienes son. Toda a gente tiene pensamientos similares y tiene todo un rango de sentimientos. Toda la gente comete errores y hace unas cuantas cosas bien. De modo que podemos dejarnos en paz.

No somos ciudadanos de segunda clase. No merecemos llevar vidas de segunda mano. ¡Y no merecemos relaciones de segunda! Somos adorables y vale la pena que nos conozcan. La gente que nos ama y a quienes les caemos bien no son estúpidos ni inferiores por hacerlo. Tenemos derecho a ser felices.[47] Nos merecemos cosas buenas.

Las personas que parecen más bellas son iguales a nosotros. La única diferencia es que ellas se dicen a sí mismas que se ven bien, y se dejan brillar. La gente que dicen las cosas más profundas, inteligentes o ingeniosas son iguales a nosotros. Se han aventurado a través de situaciones atemorizantes y se han dicho a si mismas que pueden hacerla. La gente que tiene éxito es igual que nosotros. Han seguido adelante y han desarrollado sus dones y talentos, y se han fijado metas. Somos incluso iguales a las personas que salen en televisión: nuestros héroes, nuestros ídolos. Todos trabajamos más o menos con el mismo material: humanidad. Lo que hace la diferencia es cómo nos sentimos. Lo que hace la diferencia es lo que nos decimos a nosotros mismos.

Somos buenos. Somos suficientemente buenos. Somos adecuados. Mucha de nuestra ansiedad y de nuestro temor nacen, creo, de decirnos constantemente que no somos capaces de afrontar el mundo y todas sus situaciones. Nathaniel Branden le llama a esto una "inenarrable sensación de estar incapacitados para la realidad".[48] Estoy aquí para decirles que estamos capacitados para la realidad. Relájense. Está bien ser quienes somos. ¿Qué más o quién más podemos ser? Tan sólo hagamos lo mejor posible lo que se nos pide hacer. ¿Qué más podemos hacer? A veces, ni siquiera podemos hacer las cosas lo mejor posible; eso también está bien. Podemos tener sentimientos, pensamientos, miedos vulnerabilidades al ir por la vida, todos los tenemos. Necesitarnos dejar de decirnos a nosotros mismos que somos diferentes por sentir y hacer lo que todo el mundo hace y siente.

Necesitamos ser buenos con nosotros mismos. Necesitamos ser compasivos y amables con nosotros mismos. ¿Cómo podemos esperar cuidarnos adecuadamente si no nos gustamos o nos odiamos?

Necesitamos rehusarnos a entrar en una relación antagónica al interior de nosotros. Dejar de culpamos y de ser víctimas, y dar los pasos necesarios para apartar a la víctima. Suprime los sentimientos de culpa. La culpa y la vergüenza no sirven a ningún propósito a largo plazo. Sólo son útiles para indicar momentáneamente cuándo podemos haber violado nuestros propios códigos morales. La culpa y la vergüenza no son útiles como un modo de vida. Suprime los "debería de". Volvámonos conscientes de cuándo nos estamos castigando y torturando y hagamos un esfuerzo concertado para decirnos mensajes positivos a nosotros mismos. Si debíamos de estar haciendo algo, hagámoslo. Si nos estamos autotorturando, dejemos de hacerlo. Se hace cada vez más fácil. Podemos reírnos de nosotros mismos, decirnos que no nos veremos entrampados, darnos un abrazo a nosotros mismos, y luego vivir como elijamos hacerlo. Si tenernos sentimientos de culpa verdaderos, manejémoslos. Dios nos perdonará. Él sabe que hicimos las cosas lo mejor que pudimos, aunque las hayamos hecho de lo peor. No tenernos que castigarnos sintiéndonos culpables para probarle a Dios o a nadie más cuánto nos importa.[49] Necesitamos perdonarnos, hagamos los pasos cuarto y quinto (ver el capítulo de Haz el Programa de Doce Pasos); habla con un sacerdote; habla con Dios; enmiéndate; y luego da el asunto por terminado.

Necesitarnos dejar de avergonzarnos a nosotros mismos. La vergüenza, al igual que la culpa, no sirve absolutamente para ningún propósito. Si la gente nos dice, directa o indirectamente, que debíamos sentirnos avergonzados, no tenemos que creerle. Odiarnos o avergonzarnos de nosotros mismos no ayuda más que por un momento. Di una situación que se mejoró por el hecho de que continuamente sintieras culpa o vergüenza. Di una vez que eso haya resuelto un problema. ¿En qué forma ayudó? La mayor parte del tiempo, la culpa y la vergüenza nos mantienen tan ansiosos que no podemos rendir al máximo. La culpa dificulta *todo*.

Necesitamos valorarnos y tomar decisiones y elecciones que mejoren nuestra autoestima.

"Cada vez que aprendes a actuar como si fueras valioso, y no como si estuvieras desesperado, lo facilitas para la siguiente vez", aconseja Toby Rice Drew en *Getting Them Sober* (Poniéndolos sobrios).[50]

---

[46] Íbid.
[47] Branden, Honoring the Self.
[48] *Íbid*, p. 76.
[49] Wayne W. Dyer, *Tus zonas erróneas*.
[50] Toby Rice Drews, *Getthing Them Sober*, vol. I, xxi.

Podemos ser suaves, amorosos, atentos, amables y estar prestos a escucharnos a nosotros mismos, a nuestros sentimientos, pensamientos, necesidades, deseos y a todo lo que somos. Podemos aceptarnos, todos podemos hacerlo. Empecemos por donde nos encontramos y volvámonos más poco a poco. Desarrollemos nuestros dones y talentos. Confiemos en nosotros mismos. Seamos asertivos. Se puede confiar en nosotros. Honrémonos, pues es ahí donde reside la magia. Esta es nuestra llave para abrir el mundo.

A continuación damos un extracto de *Honoring the Self* (Honrando al yo), un excelente libro sobre la autoestima escrito por Nathaniel Branden. Lean cuidadosamente lo que estribe:

> De todos los juicios que nos hacen en la vida ninguno es tan importante como el que nos hacemos nosotros mismos, pues ese juicio toca el centro mismo de nuestra existencia.
>
> Ningún aspecto significativo de nuestro pensamiento, motivación, sentimientos o conducta queda inalterable a causa de nuestra autoevaluación…
>
> El primer acto de honra al yo es la afirmación de la conciencia: la elección de pensar, de estar conscientes de, de enviar la luz de la conciencia fuera de nosotros hacia el mundo y hacia dentro al interior de nuestro propio ser. Fracasar en este esfuerzo es fracasar en el yo en el nivel más básico.
>
> Honrar al yo es estar dispuestos a pensar en forma independiente para vivir de acuerdo a nuestro criterio, y asumir con valor nuestras propias percepciones y juicios.
>
> Honrar al yo es estar dispuestos a saber no sólo lo que pensamos sino también lo que sentimos, lo que queremos, lo que necesitamos, lo que deseamos, acerca de lo que sufrimos, qué nos asusta o nos enoja, y aceptar nuestro derecho a experimentar esos sentimientos. Lo opuesto a esta actitud es la negación, el desconocimiento, la represión el autorrepudio.
>
> Honrar al yo es preservar una actitud de autoaceptación, lo cual significa aceptar lo que somos, sin auto-opresión o autocastigo, sin ningún fingimiento acerca de la verdad de nuestro propio ser, fingimiento destinado a engañarnos ya sea a nosotros mismos o a cualquier otro.
>
> Honrar al yo es vivir auténticamente, es vivir y actuar desde nuestras más profundas convicciones y sentimientos.
>
> Honrar al yo es rehusarse a aceptar sentimientos de culpa inmerecidos, y hacer lo mejor posible por corregir aquellos sentimientos de culpa que nos podamos haber ganado. Honrar al yo es estar comprometidos con nuestro derecho a existir el cual procede del conocimiento de que nuestra vida no le pertenece a los demás y de que no estamos en la Tierra para vivir de acuerdo con las expectativas de nadie. Para mucha gente, esta es una responsabilidad aterrorizante.
>
> Honrar al yo es estar enamorados de nuestra vida, enamorados de nuestras posibilidades para crecer y para experimentar júbilo, enamorados del proceso de descubrimiento y de exploración de nuestras potencialidades humanas distintivas.
>
> Así, podemos empezar a ver que honrar al yo es practicar el egoísmo en el sentido más alto, más noble y menos comprendido de esa palabra. Y esto, les diré, requiere de una enorme independencia, valor e integridad.[51]

Necesitamos amarnos y comprometernos con nosotros mismos. Necesitamos darnos algo de la infinita lealtad que tantos codependientes están tan dispuestos a dar a los demás. De una alta autoestima provendrán verdaderos actos de amabilidad y caridad, no de egoísmo.

El amor que demos y recibamos se verá incrementado por el amor que nos damos a nosotros mismos.

Actividad

1) ¿Cómo te sientes acerca de ti mismo? Escribe acerca de ello. Incluye las cosas que te gustan y las que te disgustan de ti. Relee lo que has escrito.

[51] Branden, Honoring the Self.

Capítulo XII
12. Aprende el arte de la autoaceptación.

Me gustaría hacer una moción: afrontemos la realidad.

Bob Newhart del *Bob Newhart Show*.

La mayoría de la gente sana nos recomienda y nos alienta aceptar la realidad. Esta es la meta de muchas terapias, y está bien que así sea. Encarar y llegar a un acuerdo con *lo que es*, es una acción benéfica. La aceptación nos trae la paz. A menudo es la piedra angular para el cambio. También, es mucho más fácil decirlo que hacerlo.

La gente en general, no sólo los codependientes, a diario se enfrenta con la perspectiva de aceptar o de rechazar la realidad de ese día en particular y de las circunstancias presentes. Tenemos muchas cosas que aceptar en el curso de una vida normal desde el momento en que abrimos nuestros ojos en la mañana hasta que los cerramos por la noche. Nuestras circunstancias actuales incluyen quiénes somos, en dónde vivimos, con quién o sin quién vivimos, en dónde trabajamos, cuál es nuestro medio de transporte, cuánto dinero tenemos, cuáles son nuestras responsabilidades, qué hacemos para divertirnos, y cualquier problema que pueda surgir. Algunos días, aceptar esas circunstancias es muy fácil. Sucede de manera natural. Nuestro cabello está en orden nuestros hijos se portan bien, nuestro jefe es razonable, estamos bien de dinero, la casa está limpia, el coche funciona, y nos gusta nuestro cónyuge o amante. Sabemos qué podemos esperar, y lo que esperamos es aceptable. Está bien. Otros días no nos va tan bien. Se descomponen los frenos del coche, tenemos goteras en el techo, los niños están como locos, nos rompemos un brazo, perdemos el empleo, o nuestro cónyuge o amante nos dice que ya no nos ama. Algo ha sucedido. Tenemos un problema. Las cosas son diferentes. Las cosas están cambiando. Estamos *perdiendo* algo. Nuestras circunstancias actuales ya no son tan cómodas como antes. Las circunstancias han sido alteradas, y tenemos que aceptar una nueva situación. Inicialmente podemos responder negándola o resistiéndonos al cambio, al problema o a la pérdida. Queremos que las cosas sean como eran Queremos que el problema se solucione rápidamente. Queremos estar cómo dos otra vez. Queremos saber qué esperar. No estamos en paz con la realidad. Nos da pavor. Temporalmente hemos perdido el equilibrio.

Los codependientes nunca saben qué esperar, especialmente si están en cercana relación con un alcohólico, un drogadicto, un criminal, un jugador empedernido, o con cualquiera otra persona que tenga un problema serio o un trastorno compulsivo. Estamos bombardeados de problemas, pérdidas y cambio. Soportamos ventanas hechas añicos, citas a las que no se acude, promesas rotas, y francas mentiras. Perdemos nuestra seguridad económica, nuestra seguridad emocional, la fe en las personas que amamos, la fe en Dios, y la fe en nosotros mismos. Podemos perder nuestro bienestar físico, nuestros bienes materiales, nuestra capacidad para disfrutar del sexo, nuestra reputación, nuestra vida social, nuestra carrera, nuestro autocontrol, nuestra autoestima, y a nosotros mismos.

Algunos le perdemos el respeto y la confianza a la gente que amamos. A veces incluso perdemos el amor y nuestro compromiso con una persona que alguna vez amamos. Esto es común. Es una consecuencia natural, normal de la *enfermedad*. El librito *A Guide for the Family of the Alcoholic* (Guía para la familia del alcohólico) habla de ello:

> El amor no puede existir sin la dimensión de la justicia. El amor también debe tener una compasión que significa padecer o sufrir con una persona. La compasión no significa sufrir a causa de la injusticia de una persona. Y sin embargo a menudo se sufre repetidamente la injusticia en las familias de los alcohólicos.[52]

Aunque esta injusticia es común, ello no la hace menos dolorosa. La traición puede ser abrumadora cuando alguien a quien amamos hace cosas que nos hieren profundamente.

Quizá la pérdida más dolorosa que enfrentan muchos codependientes es la pérdida de nuestros sueños, de las esperanzadoras y a veces idealistas expectativas del futuro que la mayoría de la gente tiene. Esta pérdida puede ser lo más difícil de aceptar. Mientras mirábamos a nuestro bebé en la cuna del hospital, teníamos ciertas esperanzas para ella o para él. Esas esperanzas no tenían nada qué ver con el hecho de que nuestro hijo tuviera problemas con el alcohol o con otras drogas. Nuestros sueños no incluían esto. El día de nuestra boda, teníamos sueños. El futuro con nuestro bienamado o bienamada estaba lleno de maravillas y promesas. Este era el principio de algo grande, de algo amoroso, de algo que largo tiempo habíamos

[52] Joseph L. Kellermann, A Guide for the Family of the Alcoholic, pp. 8-9.

esperado. Los sueños y promesas pueden haberse manifestado o no, pero la mayoría de nosotros los teníamos.

> "El principio es distinto para cada pareja", escribió Janet Woititz en un artículo del libro *Co-Dependency, An Emerging Issue*. Y aún así, el proceso que se da en la relación marital en la cual hay una dependencia química es esencialmente la misma. Para empezar, veamos los votos matrimoniales. La mayoría de las ceremonias de boda incluyen las siguientes afirmaciones para bien o para mal; en la bonanza y en la pobreza; en la salud y en la enfermedad; hasta que la muerte nos separe. Quizá ahí es donde empezó todo el lío. ¿Querías decir eso cuando lo dijiste? Si hubieras sabido en ese momento que ibas a tener no lo mejor sino lo peor, no la salud sino la enfermedad, no la bonanza sino la pobreza, ¿habría valido la pena por el amor que sentías? Podrás decir que sí, pero lo dudo. Si fueras más realista que romántico podrías haber interpretado que los votos querían decir: a través de los malos al igual que de los buenos tiempos, dando por hecho que los tiempos malos serían transitorios y los buenos permanentes. Firmamos este contrato de buena fe. No existe el beneficio de una corta visión.[53]

Ahí estaban los sueños. Muchos de nosotros los mantuvimos tanto tiempo, asiéndonos a ellos a través de una pérdida y de una desilusión tras otra. Volaron de cara a la realidad, estremeciéndose ante la verdad, rehusándose a creer o a aceptar nada menos que eso. Pero un día la verdad nos sacudió y se rehusó a que la siguiéramos negando. Esto no es lo que habíamos querido, lo que habíamos planeado, lo que habíamos pedido, o lo que habíamos esperado. Nunca lo sería. El sueño estaba muerto, y nunca más podría revivir.

Algunos de nosotros vimos estrellarse nuestros sueños y esperanzas. Algunos podemos estar enfrentando el fracaso de algo extremadamente importante como es nuestro matrimonio o cualquier otra relación importante. Sé que hay mucho dolor ante la perspectiva de perder el amor o de perder los sueños que teníamos. No hay nada que podamos decir para hacer eso menos doloroso o para atenuar nuestra pena. Hiere profundamente ver destruidos nuestros sueños por el alcoholismo o por cualquiera otro problema. La enfermedad es mortal. Mata todo lo que está a la vista, incluyendo a nuestros más nobles sueños. "La dependencia química destruye lenta, pero completamente", concluye Janet Woititz.[54] Cuán cierto es esto. Cuán tristemente es cierto. Y nada muere más lenta o más dolorosamente que un sueño.

Incluso la recuperación conlleva pérdidas, más cambios por cuya aceptación debemos luchar.[55] Cuando un cónyuge se vuelve sobrio, las cosas cambian. Cambian nuestros patrones de relación. Nuestras características codependientes, las maneras en que hemos sido afectados, son pérdidas de autoimagen que debemos afrontar. Aunque estos son cambios positivos, siguen siendo pérdidas, pérdidas de cosas que pueden no haber sido deseables pero que se han vuelto extrañamente cómodas. Estos patrones se habían vuelto comunes en nuestras circunstancias actuales. Por lo menos sabíamos qué esperar, incluso si esto significaba no esperar nada.

Las pérdidas que muchos codependientes deben encarar y aceptar a diario son enormes y continuas. No son los problemas y las pérdidas comunes que la mayoría de la gente encuentra en una vida normal. Estas son pérdidas y problemas provocados por personas que son importantes para nosotros. Aunque los problemas son resultado directo de una enfermedad, condición o trastorno compulsivo pueden parecer actos deliberados y maliciosos. Estamos sufriendo a manos de alguien que amábamos y en quien confiábamos.

Estamos continuamente sin equilibrio, en lucha por aceptar cambios y problemas. No sabemos qué esperar, ni sabemos cuándo esperarlo. Nuestras circunstancias actuales están siempre en un estado de flujo. Podemos experimentar pérdidas o cambio en todas las áreas. Nos sentimos enloquecer; nuestros hijos están irritados; nuestro cónyuge o amante actúa absurdamente; hemos perdido el coche; nadie ha trabajado durante semanas enteras; la casa es un desastre; y el dinero se ha desvanecido. Las pérdidas pueden darse en alud, todas a un tiempo, o pueden ocurrir gradualmente. Las cosas pueden entonces estabilizarse momentáneamente, hasta que una vez más perdemos el coche, el empleo, el dinero, nuestro hogar y las relaciones con gente que es importante para nosotros. Nos atrevimos a tener esperanza, tan sólo para ver hechos añicos nuestros sueños otra vez. No importa que nuestras esperanzas se basaran en falso sobre nuestros buenos deseos de que el problema desaparecería mágicamente. Esperanzas maltrechas son esperanzas maltrechas. Desilusiones son desilusiones. Los sueños perdidos son sueños muertos, y conllevan dolor.

¿Aceptar la realidad? La mitad del tiempo ni siquiera sabemos lo que es la realidad. Se nos miente; nos mentimos a nosotros mismos; y todo nos da vueltas en la cabeza. La otra mitad del tiempo, encarar la realidad sencillamente es más de lo que podemos soportar, más de lo que cualquiera puede soportar. ¿Por qué resulta tan misterioso que la negación sea una parte integral del alcoholismo o de cualquier problema serio que provoque pérdidas continuas? Tenemos demasiado qué aceptar; nuestras circunstancias actuales son abrumadoras. A menudo, nos vemos tan envueltos en crisis y en caos intentando resolver los problemas de los demás que perdemos la capacidad de aceptar algo. Y sin embargo, a veces debemos ponernos de acuerdo con lo *que es*. Si las cosas alguna vez van a ser distintas, debemos aceptar la realidad. Si alguna vez vamos a remplazar nuestros sueños perdidos con sueños nuevos y sentirnos sanos y en paz otra vez, debemos aceptar la realidad.

Por favor comprendan que aceptación no significa adaptación. No significa resignación ante el lamentable y mísero estado en que están las cosas. *No significa aceptar o tolerar ningún tipo de abuso.*

---

[53] Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy", en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 55.
[54] *Íbid*, p. 59.
[55] Harold A. Swift y Terence Williams, *Recovery for the Whole Family*.

Significa, en el momento presente, que reconocemos y aceptamos nuestras circunstancias, incluyéndonos a nosotros mismos y a las personas en nuestras vidas, tal y como somos nosotros y ellas. Sólo desde tal estado poseemos la paz y la capacidad para evaluar esas circunstancias, hacer los cambios adecuados y resolver nuestros problemas. Una persona de quien se abusa no tomará las decisiones necesarias para detener ese abuso hasta que él o ella lo reconozcan. La persona debe entonces dejar de pretender que el abuso de alguna manera terminará mágicamente, dejar de pretender que no existe, o dejar de poner pretextos de por qué existe. En un estado de aceptación somos capaces de responder con responsabilidad hacia nuestro entorno. En este estado recibimos el poder para cambiar las cosas que podemos cambiar. Los alcohólicos no pueden dejar de beber hasta que aceptan su impotencia ante el alcohol y ante su alcoholismo. Las personas con trastornos en su manera de comer no pueden solucionar sus problemas con la comida hasta que aceptan su impotencia ante la comida. Los codependientes no podemos cambiar hasta que aceptamos nuestras características codependientes, nuestra impotencia ante la gente, ante el alcoholismo y ante otras circunstancias que tan desesperadamente hemos tratado de controlar. La aceptación es la más grande paradoja: no podemos cambiar hasta que aceptemos la manera de ser que tenemos.

He aquí un extracto de *Honoring the Self* acerca de la autoaceptación:

> Si puedo aceptar que soy quien soy, que siento lo que siento, que he hecho lo que he hecho —si puedo aceptarlo, me guste o no— entonces puedo aceptarme a mí mismo. Puedo aceptar mis defectos, mis dudas sobre mí mismo, mi pobre autoestima. Y cuando pueda aceptar todo eso, me habré puesto del lado de la realidad en lugar de intentar luchar contra ella. Ya no estoy haciendo nudos mi conciencia para mantener los engaños acerca de mi condición actual. Y así despejo el camino para dar los primeros pasos hacia el fortalecimiento de mi autoestima…
>
> En tanto no podamos aceptar la realidad de lo que somos en un momento dado de nuestra existencia, en tanto no podamos permitimos totalmente a nosotros mismos estar conscientes de la naturaleza de nuestras elecciones y de nuestras acciones, no podamos admitir la verdad dentro de nuestra conciencia, no podemos cambiar.[56]

También he tenido la experiencia de que mi poder superior parece rehusarse a intervenir en mis circunstancias hasta que yo acepte lo que Él me ha dado ya. La aceptación no es para siempre. Es para el momento presente. Pero debe ser sincera y a pecho.

¿Cómo logramos este apacible estado? ¿Cómo clavamos la vista en la cruda realidad sin parpadear o cubrirnos los ojos? ¿Cómo aceptamos las pérdidas, los cambios y los problemas que la vida y la gente nos deparan?

No sin un poco de llanto y pataleo. Aceptamos las cosas por medio de un proceso de cinco pasos. Elisabeth Kübler-Ross fue quien primero identificó las etapas y el proceso mediante el cual la gente moribunda acepta su muerte, la pérdida más grande.[57] Lo llamó el proceso de pena. Desde entonces, los profesionistas del campo de salud mental han observado a la gente atravesar estas etapas cada vez que enfrentan cualquier pérdida. La pérdida puede haber sido menor —un billete de diez mil pesos, no recibir una carta esperada— o pudo haber sido significativa —la pérdida del cónyuge por medio del divorcio o de la muerte, la pérdida de un empleo—. Aun los cambios positivos conllevan una pérdida —como cuando compramos una casa nueva y dejamos la anterior— que nos obliga a atravesar las siguientes cinco etapas.[58]

1. Negación

La primera etapa es la negación. Este es un estado de *shock*, de aturdimiento, de pánico y de una negativa general a aceptar o a reconocer la realidad. Hacemos todo y nada para que las cosas vuelvan a estar en su lugar o nos decimos que no sucede nada. En esta etapa hay mucha ansiedad y miedo. Las reacciones típicas de la negación incluyen: rehusarse a creer en la realidad (“¡esto no puede ser!”); negar o minimizar la importancia de la pérdida (“No es para tanto”); negar cualquier sentimiento que exista acerca de la pérdida (“No me importa”); o evitarla mentalmente (durmiendo, obsesionándonos, teniendo conductas compulsivas, y manteniéndonos ocupados).[59] Podemos sentirnos un tanto apartados de nosotros mismos, y nuestras respuestas emocionales pueden ser planas, inexistentes o inapropiadas (reír cuando deberíamos llorar; llorar cuando deberíamos estar contentos).

Estoy convencida de que mostramos la mayoría de nuestras conductas codependientes en esta etapa, obsesionándonos, controlando, reprimiendo sentimientos. También creo que muchas de nuestras sensaciones de “locura” están vinculadas a esta etapa. Nos sentimos enloquecer porque nos estamos mintiendo. Nos sentimos enloquecer porque creemos en las mentiras de otras personas. Nada nos ayudará con más rapidez a sentir que estamos enloqueciendo que caer en la mentira de los demás. Creer en mentiras rompe el núcleo de nuestro ser. La parte profunda, instintiva de nosotros sabe la verdad, pero hacemos a un lado esa parte diciéndole, “Estás mal, Cállate”. De acuerdo con el consejero Scott Egleston, decidimos entonces que hay algo fundamental que está mal en nosotros por tener sospechas, y nos catalogamos a nosotros mismos y a la parte más profunda e intuitiva de nuestro ser como poco dignos de confianza.

---

[56] Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and The Heroic Potentials of Human Nature, pp. 62-65.
[57] Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*.
[58] Melody Beatty, *Denial*.
[59] Claudia L. Jewett, Helping the Children Cope with Separation and Loss, p. 29.

Cualquier cosa que neguemos no la negamos por ser estúpidos, necios o deficientes. Ni siquiera nos mentimos conscientemente. “La negación no es mentir”, explica Noel Larsen, un psicólogo con licencia. “Es impedirte saber lo que es la realidad.”

La negación es el espantajo de la vida. Es como dormir. No estarnos conscientes de nuestras acciones hasta que las hemos cometido. Nosotros, en algún nivel, realmente creemos las mentiras que *nos decimos a nosotros mismos*. También para ello existe una razón.

“En tiempos de gran estrés, cerramos emocionalmente nuestra conciencia, a veces la cerramos intelectualmente, y en ocasiones la cerramos físicamente”, explica Claudia L. Jewett en *Helping Children Cope with Separation and Loss* (Ayudando a los niños a superar la separación y a pérdida).

Opera un mecanismo interconstruido para desechar información devastadora e impedir que nos sobrecarguemos. Los psicólogos nos dicen que la negación es una defensa consciente o inconsciente que todos usamos para evitar, reducir o prevenir la ansiedad cuando nos vemos amenazados, prosigue Jewett. La empleamos para cerrar nuestra conciencia de cosas que sería demasiado perturbador saber.[60]

La negación es la que absorbe el *shock* para el alma. Es una reacción instintiva y natural al dolor, a la pérdida y al cambio. Nos protege. Nos guarda de los golpes de la vida hasta que podemos reunir nuestros otros recursos para afrontarlos.

2. Ira

Cuando hemos dejado de negar nuestra pérdida, entramos en la siguiente etapa: la ira. Nuestra ira puede ser razonable o irracional. Podernos tener justificación para ventilar nuestra ira, o podemos ventilar nuestra furia de modo irracional sobre cualquier cosa o cualquier persona Podemos culpar por nuestra pérdida a nosotros mismos, a Dios, o a cualquiera que esté a nuestro alrededor. Dependiendo de la naturaleza de la pérdida, podemos estar un poco malhumorados, un tanto enojados, verdaderamente furiosos o atrapados en un arrebato de cólera sacudidor.

Por eso, poner a alguien en su lugar, mostrarle la luz o confrontar un problema serio a menudo no resulta de la manera que esperábamos. Si negamos una situación, no nos iremos directamente a la aceptación de la realidad, nos iremos a la ira. También por eso necesitamos tener cuidado con las confrontaciones mayores.

“La vocación de poner a la gente en su lugar, de quitarle la máscara, de forzarlos a encarar la verdad reprimida, es una vocación altamente peligrosa y destructiva”, escribió John Powell en *Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?* (¿Por qué tengo miedo de decirte quién soy?).

Él no puede vivir con una parte de apreciación. De una manera o de otra, mantiene intactas sus piezas psicológicas por alguna forma de autoengaño... Si las piezas psicológicas se despegan, ¿quién las recogerá y recompondrá al pobre Humpty Dumpty Humano?[61]

He sido testigo de actos atemorizantes y violentos cuando la gente finalmente enfrenta una verdad largo tiempo negada. Si estamos planeando una intervención, necesitamos buscar ayuda profesional.

3. Regateo

Después de habernos calmado intentamos regatear con la vida, con nosotros mismos, con otra persona, o con Dios. Si hacemos esto y esto o si otro hace esto o aquello, entonces no sufriremos la pérdida. No estamos intentando posponer lo inevitable; intentamos prevenirlo. A veces los tratos que negociamos son razonables y productivos: “Si mi cónyuge y yo vamos a terapia, no tendremos que perder nuestra relación”. En ocasiones nuestros regateos son absurdos: “Solía pensar que si tan sólo mantenía más limpia la casa o si limpiaba muy bien el refrigerador en esta ocasión, mi esposo no bebería más”, recuerda la esposa de un alcohólico.

4. Depresión

Cuando vemos que nuestro regateo no ha funcionado, cuando finalmente estamos exhaustos de nuestra lucha por apartar la realidad, y cuando decidimos reconocer lo que la vida nos ha dado nos entristecemos, a veces nos deprimimos terriblemente. Esta es la esencia de la pena: el luto en su máxima expresión. Esto es lo que habíamos tratado de evitar a toda costa. Este es el tiempo de llorar, y eso duele. Esta etapa del proceso comienza cuando humildemente nos rendimos, dice Esther Olson, una terapeuta familiar que trabaja con la pena, o, como ella le llama, “con el proceso de perdón”. Desaparecerá, dice ella, sólo cuando se ha trabajado completamente el proceso.

5. Aceptación

---

[60] *Íbid*, pp. 23-29.

[61] John Powell, Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?, pp. 116-117.

Hemos llegado al punto más importante. Después de que hemos cerrado los ojos, pataleado, gritado, negociado y finalmente sentido el dolor, llegamos al estado de aceptación.

"No es un resignado y desesperado darse por vencido, una sensación de ¿de qué sirve? o de 'no puedo luchar contra eso por más tiempo', aunque también escuchamos tales afirmaciones", escribió Elisabeth Kübler-Ross.

> También indican el principio del fin de la lucha, pero las últimas no son indicaciones de aceptación. La aceptación no debe confundirse con una etapa feliz. Es un nivel casi vacío de sentimientos. Es como si el dolor se hubiera ido, y la lucha hubiera terminado…[62]

Estamos en paz con lo que es. Somos libres de quedarnos; libres de continuar; libres de tomar cualquier decisión que necesitemos tomar. ¡Somos libres! Hemos aceptado nuestra pérdida, sea esta menor o significativa. Se ha vuelto una parte aceptable de nuestras circunstancias actuales. Estamos a gusto Con ella y con nuestra vida. Nos hemos ajustado y reorganizado. Una vez más, estamos cómodos con nuestras circunstancias presentes y con nosotros mismos.

No sólo estamos a gusto con nuestras circunstancias y con los cambios que hemos sufrido también creemos que de alguna manera nos hemos beneficiado con nuestra pérdida o cambio aunque no podamos comprender completamente por qué o cómo. Tenemos fe en que todo está bien, y hemos crecido con nuestra experiencia. Creemos profundamente que nuestras circunstancias actuales —en todos sus detalles— son exactamente como debían de ser por el momento. A pesar de nuestras lágrimas, sentimientos, luchas y confusión, entendemos que todo está bien aunque nos falte una percepción completa del asunto. Aceptamos lo que es. Nos conformamos. Dejamos de correr, de agachar a cabeza, de controlar y de escondernos. Y sabemos que sólo desde este punto podemos seguir hacia adelante.

Así es como la gente acepta las cosas. Además de ser denominado el proceso de pena, la consejera Esther Olson lo llama el proceso de perdón, "y la manera en que Dios trabaja con nosotros". No es particularmente cómodo. De hecho, es difícil y a veces doloroso. Podemos sentirnos como si nos estuviéramos partiendo. Cuando comienza el proceso, generalmente sentimos un estado de *shock* y de pánico. A medida que avanzarnos por las diferentes etapas, a menudo nos sentimos confundidos, vulnerables, solos y aislados. Generalmente está presente una sensación de pérdida de control, al igual que de esperanza, la cual a veces es poco realista.

Probablemente pasaremos por este proceso a causa de cualquier hecho en nuestras vidas que no hayamos aceptado. Una persona codependiente o una persona químicamente dependiente puede estar en muchas etapas del proceso de pena a causa de varias pérdidas, todas a un tiempo. La negación, la depresión, el regateo y la ira pueden venir todas en avalancha. Podemos no saber qué es lo que tratamos de aceptar. Incluso podemos ignorar que estamos luchando por aceptar una situación. Simplemente nos sentimos como si nos estuviéramos volviendo locos.

No es así. Familiaricémonos con este proceso. El proceso entero puede tener lugar en treinta segundos si se trata de una pérdida menor; puede durar años o la vida entera cuando la pérdida es significativa. Como este es un modelo, podemos no ir por las distintas etapas exactamente como las he delineado. Podemos ir y venir de la ira a la negación, de la negación al regateo, del regateo una vez más a la negación. Sin importar la velocidad y la ruta que emprendamos en nuestro viaje a través de estas etapas, debemos atravesarlas. Elisabeth Kübler-Ross dice que no sólo es un proceso normal, sino que es un proceso necesario, y cada etapa es necesaria. Debemos protegemos de los golpes de la vida con la negación hasta que estemos mejor preparados para manejarlos. Debemos sentir ira y culpa hasta que las expulsemos de nuestro cuerpo. Debemos tratar de negociar, y debemos llorar. No es necesario dejar que las etapas dicten nuestras conductas, pero cada uno de nosotros, para nuestro propio bienestar y aceptación final, necesita pasar individualmente un tiempo adecuado en cada etapa. Judi Hollis citó a Fritz Perls, el padre de la terapia de la Gestalt, de esta manera: "La única manera de salir es atravesando".[63]

Somos seres fuertes. Pero, en muchos sentidos, somos frágiles. Podemos aceptar el cambio y la pérdida, pero lo logramos a nuestro propio ritmo y a nuestra propia manera. Y sólo nosotros y Dios podemos determinar la duración.

"Sanos son quienes viven el duelo", escribe Donald L. Anderson, ministro religioso y psicólogo, en *Better Than Blessed* (Mejor que benditos). "Sólo recientemente hemos empezado a darnos cuenta de que negar la pena es negar una función humana natural y que tal negación a veces produce espantosas consecuencias", prosigue.

> La pena, como cualquier emoción auténtica, va acompañada por ciertos cambios físicos y por la liberación de una forma de energía psíquica. Si esa energía no se gasta en el proceso normal de apesadumbramiento, se vuelve destructiva dentro de la persona... Incluso la enfermedad física puede ser el castigo por una pena no resuelta… Cualquier evento, cualquier percepción que contenga un sentido de pérdida para ti puede, y debe, hacernos vivir un duelo. Esto no significa una vida de tristeza incesante. Significa estar dispuestos a admitir un sentimiento honesto en vez de siempre tener que reír para huir del dolor. No sólo es permisible admitir la tristeza que acompaña a cada pérdida, es la opción sana.[64]

---

[62] Kübler-Ross, *On Death and Dying*, pp. 99-100.
[63] Judi Hollis, La obesidad es un problema familiar.
[64] Donald L. Anderson, *Better Than Blessed*, p. 11.

Podemos darnos permiso de pasar por este proceso cuando enfrentamos pérdida y cambio, incluso pérdidas y cambios menores. Seamos dóciles con nosotros mismos. Este es un proceso agotador. Puede drenar casi toda nuestra energía y sacarnos de equilibrio. Miremos cómo atravesamos las etapas y sentimos lo que necesitamos sentir. Hablemos con la gente, con la gente que está a salvo y nos brindará el consuelo, el apoyo y la comprensión que necesitamos. Hablemos de ello; hablemos largamente. Una cosa que me ayuda es dar gracias a Dios por la pérdida —por mis circunstancias actuales— sin importar cómo me sienta o qué piense acerca de ellas. Otra cosa que ayuda a mucha gente es la plegaría de la serenidad. No debemos actuar o comportarnos de manera inadecuada, pero necesitamos atravesar este proceso. Otros lo hacen también. Comprender este proceso nos ayuda a ser un apoyo mayor para los demás, y nos da el poder para decidir cómo nos comportaremos y qué haremos para cuidar de nosotros cuando nos toque atravesarlo.

Aprende el arte de la aceptación. Causa mucha pena.

Actividad

1) ¿Atraviesas o alguien en tu vida atraviesa por este proceso de pena a causa de una pérdida mayor? ¿En qué etapa crees que te encuentras tú o esa otra persona?

2) Repasa tu vida y considera las pérdidas y cambios mayo res por los que has atravesado Recuerda tus experiencias con el proceso de pena. Escribe acerca de tus sentimientos tal como los recuerdas.

Capítulo XIII
13. Siente tus propios sentimientos.

Cuando reprimo mis emociones, mi estómago

lleva la cuenta…[65]

John Powell

"Yo solía facilitar grupos para ayudar a la gente a manejar sus sentimientos", dice la esposa de un alcohólico. "Solía expresar abiertamente mis emociones. Ahora, luego de ocho años en esta relación, no podría decirles lo que sentía aunque mi vida dependiera de ello."

Como codependientes, a menudo perdemos contacto con nuestra parte emocional. A veces nos aislamos emocionalmente para evitar que nos aplasten. Ser vulnerable emocionalmente es peligroso. Se amontona una herida sobre otra, y a nadie parece importarle. Alejarse se vuelve la opción más segura. Nos vemos sobrecargados de dolor, de modo que hacemos corto circuito para protegernos.

Podemos retiramos emocionalmente de cierta gente, de quienes pensamos que nos pueden herir. No confiamos en esas personas y ante ellas ocultamos nuestra parte emocional.

A veces nos sentimos obligados a retirar nuestras emociones. Los sistemas familiares que sufren los efectos del alcoholismo y de otros trastornos rechazan la honestidad emocional y a veces parecen demandar la deshonestidad. Consideremos nuestros intentos por explicarle a un borracho cómo nos *sentimos* cuando él o ella chocaron el coche, arruinando nuestra fiesta de cumpleaños, o vomitando en nuestra cama. Nuestros sentimientos pueden provocar reacciones incómodas en los otros, tales como la ira. Expresar nuestros sentimientos puede ser incluso peligroso para nuestro bienestar físico, porque esto bambolea el barco familiar.

Incluso familias que no tienen una historia de alcoholismo rechazan los sentimientos. "No te sientas así. Ese sentimiento es inadecuado. De hecho, ni siquiera sientas", puede ser el mensaje que escuchamos. Pronto aprendemos la mentira de que nuestros sentimientos no cuentan, de que de alguna manera nuestros sentimientos están equivocados. A nuestros sentimientos no se les escucha, de modo que también nosotros dejamos de escucharlos.

Puede parecer más fácil, en ocasiones, no sentir. Tenemos tantas responsabilidades porque hemos asumido muchas responsabilidades de la gente que nos rodea. Debemos de hacer lo que es necesario de todas maneras. ¿Para qué tomar tiempo en sentir? ¿Qué cambiaría eso?

A veces tratamos de hacer desaparecer nuestros sentimientos porque nos dan miedo, Reconocer lo que verdaderamente sentimos demandaría una decisión —acción o cambio— de parte nuestra.[66] Nos enfrentará cara a cara con la realidad. Estaríamos conscientes de lo que estamos pensando de lo que queremos, y de lo que necesitamos hacer. Y todavía no estamos listos para hacer eso.

Los codependientes están oprimidos, deprimidos y reprimidos. Muchos de nosotros podemos decir rápidamente lo que alguien más está sintiendo, por qué una persona se siente de determinada manera, cuánto tiempo se han sentido así, y qué es lo que esa persona probablemente hará respecto a ese sentimiento. Muchos de nosotros pasamos la vida inquietándonos por los sentimientos de los demás. Tratamos de componer los sentimientos de la gente. Tratamos de controlar los sentimientos de los demás. No queremos lastimar a la gente, no queremos irritarla, y no queremos ofenderla. Así de responsables nos sentimos por los sentimientos de los demás. Y, sin embargo, no sabemos lo que nosotros estamos sintiendo. Y si lo sabemos, no sabemos qué hacer para componernos. Muchos de nosotros hemos abandonado o nunca hemos asumido la responsabilidad por nuestro yo emocional.

¿Qué tan importantes son los sentimientos, a fin de cuentas? Antes de responder esta pregunta, permítanme contarles cuando estuve en tratamiento para liberarme de mi dependencia química en el hospital estatal de Wilimar, en Wilimar, Minnesota, en 1973. Me enfrenté a deshacerme de un hábito de diez años de consumo de alcohol, heroína, dilaudid, morfina, metadona, cocaína, barbitúricos, anfetaminas, mariguana y de cualquiera otra sustancia que aun remotamente prometiera cambiar la forma como me sentía. Cuando le pregunté a mi terapeuta, Ruth Anderson, y a otros terapeutas cómo hacerlo, me respondieron: "Maneja tus sentimientos". (También me sugirieron que acudiera a Alcohólicos Anónimos. De esto hablaremos con amplitud más adelante.) Comencé a manejar mis sentimientos. Al principio me sentí terriblemente mal. Tenía tales explosiones emocionales que pensé podía volarme la tapa de los sesos. Pero funcionó, Experimenté mis primeros días y meses de sobriedad. Luego, llegó el momento de abandonar el tratamiento. Me vi enfrentada con la desacostumbrada perspectiva de tratar de acomodarme dentro de la sociedad. Yo no tenía un currículum; puede ser muy difícil para un adicto a la heroína encontrar y mantener un empleo provechoso. Tenía que cortar mis relaciones con cualquiera que yo supiera que usaba sustancias químicas, o sea, con

[65] John Powell, Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?, p. 155.
[66] Jael Greenleaf, "Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who's Who and What's the Difference?" en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 9.

todas las personas que conocía. Mi familia estaba escéptica acerca de mi recuperación y, además, comprensiblemente molesta por algunas de las cosas que yo había hecho. Por lo general, yo había dejado una cauda de destrucción y de caos atrás, y no pensaba que hubiera ningún lugar en la sociedad para mí. Mi vida se extendía delante de mí, y prometía poco. Al mismo tiempo, mi terapeuta me decía que siguiera adelante y que empezara a vivir. Otra ve le pregunté cómo podía hacer exactamente eso. De nuevo, ella y otros replicaron: "Sigue manejando tus sentimientos. Ve a AA y todo estará bien".

Me sonaba un poco simplista, pero no tenía muchas opciones. Sorprendentemente, y gracias a la ayuda de un poder superior, ha funcionado hasta la fecha. Me metí en aguas profundas con mi codependencia cuando me pensé demasiado sofisticada para manejar sentimientos. La moraleja de esta historia es que manejar los sentimientos y acudir a AA puede ayudar a recuperarnos de la dependencia química. Pero va más allá de eso, y responde a la pregunta que hice antes, ¿qué tan importantes son los sentimientos?

Los sentimientos no son el fin ni el principio del vivir. Lo sentimientos no deben dictar o controlar nuestro comportamiento, pero tampoco podemos ignorar nuestros sentimientos. No pueden ser ignorados.

Nuestros sentimientos son muy importantes. Cuentan. Importan. Nuestra parte emocional es especial. Si hacemos que los sentimientos se vayan, si los alejamos, nos perdemos de una parte importante de nosotros mismos y de nuestras vidas. Los sentimientos son nuestra fuente de alegría, y también de tristeza, de miedo y de ira. La parte emocional de nosotros es la parte que ríe y la que llora. La parte emocional de nosotros es el centro para dar y recibir la cálida llama del amor. Esa parte de nosotros nos permite sentirnos más cerca de la gente. Esa parte de nosotros nos permite disfrutar del tacto y de otros sentimientos sensuales.

Nuestros sentimientos también son indicadores. Cuando nos sentimos felices, cómodos, cálidos y contentos, por lo general sabemos que todo está bien en nuestro mundo, en el momento presente. Cuando nos sentimos disgustados, con enojo, miedo o tristeza, nuestros sentimientos nos dicen que hay un problema. Puede estar en nuestro interior —algo que estamos haciendo o pensando— o puede ser externo. Pero algo está mal.

Los sentimientos también pueden ser motivadores positivos. La ira puede ayudarnos a resolver un molesto problema. El miedo nos empuja a correr fuera del peligro. Las heridas que se repiten y el dolor emocional nos dicen que nos mantengamos alejados. Nuestros sentimientos también nos pueden dar claves para conocernos a nosotros mismos: nuestros deseos, necesidades y ambiciones. Nos ayudan a descubrirnos ya conocer lo que realmente estamos pensando. Nuestras emociones también golpean esa parte de nosotros que busca y sabe la verdad y desea la autopreservación, el automejoramiento, la seguridad y la bondad. Nuestras emociones están conectadas a nuestro proceso de pensamiento consciente, cognoscitivo ya ese don misterioso llamado instinto o intuición.

Hay, sin embargo, un lado oscuro en las emociones. El dolor emocional duele. Puede doler tanto que lleguemos a pensar que todo lo que somos o seremos lo abarca nuestra parte emocional. El dolor y la tristeza pueden prolongarse. El miedo puede ser un freno; puede impedirnos hacer las cosas que queremos y necesitamos hacer para vivir nuestra vida.

En ocasiones podemos quedarnos varados en nuestras emociones —atrapados en un pozo de un cierto sentimiento oscuro— y pensar que nunca saldremos de él. El enojo puede enconarse en resentimientos y amargura y amenazar con prolongarse indefinidamente. La tristeza puede volverse depresión, y casi sofocarnos. Algunos de nosotros vivimos con miedo durante largos periodos.

Nuestros sentimientos también pueden engañarnos. Nuestras emociones pueden llevarnos a situaciones a las cuales nuestra cabeza nos aconseja no ir. A veces los sentimientos son como algodones de azúcar: aparentan ser más de lo que son en realidad.

A pesar del lado oscuro de las emociones —aquellas que son dolorosas, aquellas que se prolongan y las que nos engañan— hay un panorama que es aún más sombrío si elegimos volvernos inemocionales. No asumir nuestros sentimientos, aislarnos emocionalmente y alejar esa parte de nosotros puede ser incómodo, poco sano y autodestructivo.

Reprimir o negar los sentimientos nos puede provocar dolores de cabeza, trastornos digestivos, dolores de espalda y estados físicos de debilitamiento general que pueden abrir la puerta a muchas enfermedades. Reprimir sentimientos —especialmente si lo hacemos durante la fase de negación del proceso de pena— nos puede causar problemas como el comer en exceso o demasiado poco, el uso de alcohol u otras drogas, conductas sexuales compulsivas, gastar dinero en forma compulsiva, no dormir lo suficiente, dormir en exceso, obsesionarnos, hacer ademanes de control, y otras conductas compulsivas.[67]

Los sentimientos son energía Los sentimientos reprimidos bloquean nuestra energía. No estamos en la mejor forma cuando estamos bloqueados.

Otro problema con los sentimientos reprimidos es que estos no desaparecen. Se prolongan, a veces haciéndose cada vez más fuertes y provocando que hagamos cosas peculiares. Debemos mantenernos un paso adelante del sentimiento, tenemos que mantenernos ocupados, tenemos que hacer algo. No nos atrevemos a quedarnos quietos y en paz porque entonces podríamos sentir esas emociones. Y el sentimiento podría irrumpir de todas maneras, imponiéndonos hacer algo que nunca tuvimos la intención de hacer: gritarles a los niños, dar una patada al gato, derramar algo sobre nuestro vestido favorito, o llorar en una fiesta. Nos

[67] Scott Egleston; Powell, *Why Am I Afraid*; Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*, vol. I.

quedamos varados en los sentimientos porque estamos tratando de reprimirlos y al igual que un vecino insistente, no se irán hasta que reconozcamos su presencia.

La gran razón para no reprimir esos sentimientos es que el aislamiento emocional nos hace perder nuestros sentimientos positivos. Perdemos la capacidad para sentir. A veces este puede ser un alivio bienvenido si el dolor se vuelve demasiado grande o demasiado constante, pero este no es un buen plan de vida. Podemos cerrar nuestras hondas necesidades —las de amar y de ser amados— cuando cerramos nuestras emociones. Podemos perder nuestra capacidad para disfrutar del sexo, del tacto humano. Perdemos la capacidad de sentirnos cerca de la gente, que se conoce como intimidad. Perdemos nuestra capacidad para disfrutar de las cosas placenteras de la vida.

Perdemos contacto con nosotros y con nuestro medio ambiente. Ya no estamos en contacto con nuestros instintos. No percibimos nuestros sentimientos, ni lo que nuestros sentimientos nos están diciendo, ni problema alguno en nuestro medio ambiente. Perdemos el poder motivador de los sentimientos. Si no sentimos, probablemente no estamos analizando el pensamiento que acompaña al sentimiento, y no sabemos lo que nuestros yos nos están diciendo. Y si no manejamos nuestros sentimientos no cambiamos y no crecemos. Nos quedamos varados.

Los sentimientos pueden no ser siempre un barril de felicidad, pero reprimirlos puede ser verdaderamente desastroso. Así que, ¿cuál es la solución? ¿Qué hacemos con estos incómodos sentimientos que parecen ser tanto una carga como un deleite?

Los sentimos. *Podemos* sentir. Está bien sentir nuestros sentimientos, Está bien que tengamos sentimientos, todos los que hay. Incluso está bien que los hombres sientan. No está mal que haya sentimientos. Estos no son inadecuados. No necesitamos sentirnos culpables acerca de tos sentimientos. Los sentimientos no son hechos; sentir una furia homicida es enteramente distinto que cometer suicidio. Los sentimientos no se deben juzgar como buenos o malos. Los sentimientos son energía emocional; no son rasgos de personalidad.

La gente dice que hay cientos de sentimientos diferentes, que van de un ligero desagrado a un verdadero malhumor, de la exuberancia al deleite, etcétera. Algunos terapeutas han reducido la lista a cuatro: furia, tristeza, alegría y miedo, Estos son los cuatro grupos de sentimientos primarios, y todos los demás son matices y variaciones de ellos. Por ejemplo, sentirse solo y "estar azotadísimo" caerían dentro de la categoría de la tristeza; la ansiedad y el nerviosismo serían variaciones del miedo; ver todo color de rosa y estar contento se catalogarían dentro de la alegría. Pueden llamarlos como quieran; lo importante es sentirlos.

Eso no significa que tengamos siempre que estar en guardia por un sentimiento o por otro. No significa que tengamos que dedicar una cantidad extraordinaria de nuestras vidas a revolcarnos en el estiércol emocional. De hecho, manejar nuestros sentimientos significa que podemos salir del estiércol. Significa que si sobreviene un sentimiento —energía emocional—, podemos sentirla. Nos tomamos unos momentos, reconocemos la sensación, y seguimos al siguiente paso. No censuramos. No bloqueamos. No nos escapamos. No nos decimos a nosotros mismos: "No sientas eso. Algo debe de estar mal dentro de mí". No nos juzgamos a nosotros mismos por nuestros sentimientos. Los experimentamos. Permitimos que la energía pase por nuestros cuerpos, y la aceptamos como nuestra energía emocional, como nuestro sentimiento. Decimos "está bien."

Luego, hacemos ese algo místico que la gente define como "manejar nuestros sentimientos". Respondemos en forma adecuada a nuestras emociones. Examinamos los pensamientos que las acompañan, y las aceptamos sin represión ni censura.[68]

Después, decidimos si hay otro paso más. Aquí es donde emitimos nuestro juicio. Aquí es donde entra en juego nuestro código moral. Aún no nos juzgamos a nosotros mismos por tener ese sentimiento. Decidimos qué es lo que deseamos hacer, si es que queremos hacer algo, acerca del sentimiento y el pensamiento que lo acompaña. Evaluamos la situación, luego elegimos una conducta de acuerdo con nuestro código moral y con nuestro nuevo ideal del cuidado de uno mismo. ¿Hay un problema que queramos resolver? ¿Está fuera de base nuestro pensamiento? Podemos necesitar corregir ciertos patrones de pensamiento que nos enfilan al desastre como: "Siento un miedo horrible porque el coche se descompuso, y esto es el fin del mundo". Sería más adecuado decir: "Me siento triste porque mi coche se descompuso". ¿Es el problema algo que podamos resolver? ¿Le atañe a otra persona? ¿Es necesario o adecuado discutir el sentimiento con esa persona? Y si es así, ¿cuándo? Quizá sea suficiente sentir la emoción y reconocer el pensamiento. Si tienes duda acerca de qué acción tomar, si el sentimiento es particularmente fuerte, o si la acción que decides es radical, te sugiero que esperes un día o más, hasta que te sientas en paz y tu mente sea consistente. En otras palabras: desapégate.

Nuestros sentimientos no tienen por qué controlamos. No tenemos que gritar y golpear sólo porque estemos enojados. No tenemos que estar acostados en la cama todo el día sólo porque estemos deprimidos. El hecho de que estemos asustados no significa que no podamos solicitar un empleo. De ninguna manera implico o sugiero dejar que nuestras emociones controlen nuestras conductas. De hecho, sostengo lo contrario: si no sentimos nuestros sentimientos y los manejamos en forma responsable, estos *nos controlarán*. Si

[68] Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature.

estamos manejando nuestras emociones en forma responsable, las sometemos a nuestro intelecto, a nuestra razón, a nuestro código moral y a nuestro código ético de conducta.[69]

Responder adecuadamente a nuestros sentimientos también significa que asumimos la responsabilidad de ellos. Los sentimientos de cada persona le pertenecen a ella. Nadie hace que otro sienta; nadie es responsable en último término por nuestros sentimientos excepto nosotros mismos, *no importa qué tanto insistamos nosotros en que lo sean*. La gente puede ayudarnos a sentir, pero no *hace* que sintamos. La gente tampoco puede cambiar tampoco puede cambiar la manera en que nos sentimos. Sólo nosotros podemos hacerlo. Más aún, no somos responsables por los sentimientos de nadie más, aunque somos responsables de elegir ser considerados con los sentimientos de los demás. La gente responsable elige hacer eso, en ocasiones. Sin embargo, muchos codependientes se extralimitan en ello. Necesitamos también tener consideración con nuestros sentimientos. Nuestros sentimientos son reacciones a las circunstancias de la vida. Así, la etiqueta social requiere que cuando discutimos un sentimiento con alguien, decimos "Siento esto y aquello cuando tú haces esto o aquello porque…" y no "Me haces sentir…"[70]

Sin embargo, podemos querer tomar otra decisión acerca de cómo manejar nuestros sentimientos. Esto es verdad especialmente si reaccionamos consistentemente ante la conducta de alguien con una gran cantidad de dolor emocional, y que aun después de informarle acerca de este dolor a la persona, él o ella nos lo siguen causando. Quizá no necesites de tanta ayuda para sentir. Recuerda, los sentimientos son indicadores y motivadores. Observa los patrones en nuestros sentimientos. Nos dicen mucho acerca de nosotros y de nuestras relaciones.

A veces, manejar los sentimientos significa la necesidad de un cambio en la manera de pensar. Muchas terapias reconocen una correlación directa entre lo que pensamos y lo que sentimos.[71] Hay una conexión. Lo que pensamos influye en cómo nos sentimos. A veces los patrones de pensamiento inadecuados, inapropiados o exagerados provocan nuestras emociones o hacen que estas permanezcan más de lo necesario. Si pensamos que algo es horrible, que nunca se mejorará, y que simplemente no debe de ser, nuestros sentimientos serán intensos. A esto le llamo pensar desastrosamente. Por eso es importante, luego de haber sentido nuestras emociones, examinar nuestro pensamiento. Que lo saquemos a la luz. Si es inadecuado, entonces ya sabemos qué tenemos que hacer pan resolver nuestro problema, ¿no es así?

Hay ocasiones en que podemos necesitar discutir nuestros sentimientos y pensamientos con otras personas. No es sano vivir nuestra vida en aislamiento. Compartir nuestra parte emocional con otros produce acercamiento e intimidad. Y también el ser aceptados como somos por alguien nos ayuda a aceptarnos a nosotros mismos. Esta es siempre una experiencia maravillosa. A veces, podemos querer discutir las cosas con un amigo que simplemente nos escuche, mientras ventilamos nuestros asuntos y tratamos de averiguar que está sucediendo. Las cosas que nos guardamos dentro pueden crecer demasiado y volverse demasiado poderosas. Lanzarlas al aire hace que se reduzcan. Ganamos en perspectiva. También es divertido compartir los sentimientos placenteros: las alegrías, los éxitos, los "tiempos color de rosa". Y si queremos tener una relación de intimidad con alguien, necesitamos discutir nuestros sentimientos persistentes con ella o con él. A esto se le llama honestidad emocional.

Precaución: los sentimientos de intensa felicidad pueden ser tan perturbadores y atemorizantes como los sentimientos de intensa tristeza, especialmente para los codependientes que no están acostumbrados a los sentimientos de felicidad, de acuerdo con Scott Egleston. Muchos codependientes creen que a los sentimientos de felicidad siempre deben de seguir los de tristeza, porque esa es la manera como han sucedido en general las cosas en el pasado. Algunos codependientes creen que no podemos, no debemos y no merecemos sentirnos felices. A veces hacemos cosas para provocar sentimientos de tristeza después de experimentar sentimientos de felicidad, o cada vez que existe una posibilidad de que exista un sentimiento de alegría. Está bien sentirse feliz. Está bien sentirse triste. Dejemos que la energía emocional nos atraviese, y luchemos por obtener la paz y el equilibrio.

Hay ocasiones en que podemos requerir de ayuda profesional para manejar nuestras emociones. Si estamos varados en cualquier sentimiento en particular debemos darnos a nosotros mismos lo que necesitamos. Ver a un terapeuta, a un consejero, a un psicoanalista, o a un sacerdote. También podemos desear buscar ayuda profesional si hemos estado reprimiendo nuestros sentimientos durante un largo periodo o si sospechamos que hemos estado reprimiendo algo intenso.

A veces sólo toma un poquito de práctica y de análisis consciente el despertar nuestra parte emocional. Las siguientes cosas me ayudan a ponerme en contacto con mis sentimientos: el ejercicio físico, escribir cartas que no tengo la intención de enviar, hablar con la gente con la que me siento segura, y pasar un rato en callada meditación. Necesitamos hacer del análisis consciente de nosotros mismos un hábito. Necesitamos prestar atención a las actitudes de "no deberías sentirte así" que nos decimos a nosotros mismos; necesitamos prestar atención a nuestro nivel de comodidad; necesitamos escuchar lo que estamos pensando y diciendo y al tono de voz que empleamos; necesitamos tener los ojos puestos en lo que estamos haciendo. Encontraremos nuestro camino hacia nuestras emociones y a través de ellas, un camino que a nosotros nos funcione.

---

[69] Powell, Why Am I Afraid?
[70] Ibid.
[71] Albert Ellis y Robert A. Harper, *A New Guide to Racional Living*; William Backus y Marie Chapian, *Telling Yourself the Truth*.

Necesitamos invitar a las emociones a nuestra vida. Y luego hacer el compromiso de cuidar de ellas gentil y amorosamente. Sentir nuestros sentimientos. Confiar en nuestros sentimientos y confiar en nosotros mismos. Somos más listos de lo que pensamos.

Actividad

1) Lee lo que has escrito en tu diario. ¿Cuáles emociones se perciben en eso que escribiste?

2) Juguemos a “que tal si”. ¿Qué tal si pudieras estar sintiendo ahora todo lo que quisieras, y el sentirte de esa manera no hiciera de ti una mala persona? ¿Qué estarías sintiendo? Escribe acerca de ello.

3) Encuentra a alguien que sea seguro, que sea un buen interlocutor, que tu acepte, que no trate de rescatarte y comienza a discutir honesta y abiertamente tus sentinhien tos con esa persona. Escucha los sentimientos de esa persona sin uzgarla y sin hacer gestos de que la estás cuidando. Esto es bello, ¿no es cierto? Si no conoces a nadie con quien te sientas seguro haciendo esto, Únete a una terapia de grupo.

Capítulo XIV
14. Ira.

"¿Qué es lo que odias tanto de mí?", le preguntó un hombre a su esposa a los seis meses de estar sobrio.

"¡Todo!", le respondió ella con una mirada feroz.

Cita anónima.

Durante muchos años rara vez sentí ira. Lloraba. Me sentía lastimada, ¿pero ira? No, yo no. Después de que comencé a recuperarme de la codependencia, me preguntaba si alguna vez *no* estaría enojada.

Janet Woititz me describió en esta cita de *Marriage on the Rocks* (Matrimonio en las rocas): "Te vuelves rígida y desconfiada. La rabia te consume sin que exista una vía de salida satisfactoria. Cualquiera que entre a tu casa puede sentir las vibraciones de enojo. No hay manera de escapar de ello. ¿Quién iba a pensar que te volverías una bruja así?"

Los sentimientos de enojo son parte de la vida de casi todo mundo. Los niños sienten ira; los adultos sienten ira. En ocasiones, la ira desempeña un papel menor en nuestras vidas y no se presenta como un problema particular. Echamos vapor, y luego se nos acaba el coraje. Seguimos adelante con nuestra vida cotidiana y el problema se resuelve.

Este por lo general no es el caso con los codependientes, especialmente si estamos involucrados con un alcohólico, un adicto, o con alguien que tenga un problema serio y constante. La ira puede volverse una parte importante de nuestras vidas. Puede *volverse* nuestra vida. El alcohólico está fuera de sí, nosotros estamos fuera de nosotros mismos, los niños están fuera de sí, y asimismo está el perro. Todo mundo está fuera de sí todo el tiempo. Nadie parece echar fuera suficiente vapor. Aunque no gritemos, aunque intentemos fingir que no estamos enojados, estamos fuera de nosotros mismos. Tenemos miradas y hacemos gestos que nos delatan. La hostilidad acecha bajo la superficie esperando una oportunidad para salir abiertamente. La ira a veces explota como una bomba, pero nunca nadie logra terminar con ella. El alcohólico dice: "¿Cómo te atreves a enojarte conmigo? Yo soy el rey. Yo me podré enojar contigo, pero no al revés". El codependiente dice: "Después de todo lo que he hecho por ti, me puedo enojar cuando me venga en gana." Pero, en silencio, el codependiente piensa: quizá él o ella esté en lo correcto... ¿Cómo nos atrevemos a enojarnos con el alcohólico? Debe estar algo mal dentro de nosotros para que nos sintamos así. Nos las arreglamos para que nos den otro bajón a nuestra autoestima aunado a un poco de sentimiento de culpa. Además, la ira continúa ahí. Los problemas no se resuelven; la ira no se desvanece. Se encona y hace ebullición.

Aun con el regalo de la sobriedad o de la recuperación de cualquier problema persistente, la ira puede permanecer y a menudo así sucede.[72] Por lo general, ha alcanzado la cima para cuando el alcohólico busca ayuda. Nadie, incluyendo al alcohólico, puede soportar la locura por más tiempo. A veces se empeora. El codependiente puede saber por vez primera que no es su culpa. ¡El codependiente puede incluso sentir una nueva ira por haber creído tanto tiempo que sí era culpa suya! Por primera vez el codependiente puede sentirse seguro al tener y expresar su ira. Las cusas pueden finalmente haberse calmado lo suficiente para darse cuenta qué tan enojado o enojada estaba y cuánto lo está aún. Esto puede provocar más conflictos. El alcohólico puede querer y esperar empezar en limpio —sin la ropa sucia del pasado— ahora que él o ella ha empezado una nueva vida.

De modo que el alcohólico dice: "¿Cómo te atreves a enojarte ahora? Estamos empezando otra vez".

Y el codependiente responde: "Eso es lo que *tú* crees. Apenas estoy comenzando."

Luego el codependiente puede añadir a su baja autoestima y a sus sentimientos de culpa otro pensamiento silencioso y torturante: "El alcohólico tiene razón: ¿Cómo me atrevo a enojarme ahora? Debería estar en el éxtasis, Debería estar agradecido. *Yo* soy el que debe de estar mal".

Después todo el mundo se siente culpable porque todos se sienten enojados. Y todo mundo se enoja aún más porque se sienten culpables. Se sienten engañados y fuera de sí porque la sobriedad no ha traído la alegría que prometía traer. No fue el punto culminante para que vivieran por siempre felices, Que no se malentienda, Es mejor. Las cosas son mucho mejores cuando la gente se vuelve sobria. Pero la sobriedad no es una cura mágica para la ira y para los problemas de relación. La vieja ira se quema. La nueva ira atiza

[72] Gayle Rossellini y Mark Worden, *Of Course You're Angry*.

el fuego. Ya no se puede seguir culpando a la sustancia química ni al problema, aunque a menudo todavía así sucede. Ya no se pueden usar a las sustancias químicas para medicar los sentimientos de enojo. Con frecuencia, sucede que los codependientes no pueden seguir encontrando la simpatía y el apoyo que necesitamos de los amigos. Pensamos que es maravilloso que el alcohólico haya dejado de beber o que el problema se haya solucionado. ¿Qué nos pasa?, nos preguntamos. ¿No podemos perdonar y olvidar? Y una vez más el codependiente se pregunta ¿qué me pasa?

La ira puede ser una emoción común, pero es duro lidiar con ella. A la mayoría de nosotros no se nos ha enseñado a lidiar con la ira, porque la gente nos muestra cómo la maneja; pero eso no nos enseña. Y la mayoría de la gente nos muestra maneras inadecuadas de manejar la ira porque ellos mismos tampoco están seguros de cómo hacerlo.

La gente nos puede dar un buen consejo: "Enójate, pero no peques; no dejes que el sol se ponga sobre tu enojo".[73] "No busques venganza". La mayoría de nosotros no nos podemos adherir a esos mandatos. Algunos pensamos que significan: "No estés enojado". Muchos no estamos seguros qué debemos de creer acerca de la ira.

Con frecuencia, los codependientes y otras personas creen en los siguientes mitos acerca de la ira:

- No es correcto sentir ira.
- La ira es una pérdida de tiempo y de energía.
- La gente buena no siente ira.
- No debemos sentirnos enojados cuando así nos sintamos.
- Perderemos el control y nos volveremos locos si nos enojamos.
- La gente se alejará si nos enojamos con ella.
- Los demás nunca deben sentirse enojados con nosotros.
- Si otros se enojan con nosotros, es que debemos de haber hecho algo malo.
- Si otras personas se enojan con nosotros, fuimos nosotros los que los hicimos sentirse así y tenemos la responsabilidad de recomponer sus sentimientos.
- Si nos sentimos enojados, es porque alguien nos hizo sentir así y esa persona tiene la responsabilidad de recomponer nuestros sentimientos.
- Si nos sentimos enojados con alguien, la relación se ha terminado y esa persona tiene que retirarse.
- Si estamos enojados con alguien debernos castigar a esa persona por hacernos sentir ira.
- Si estamos enojados con alguien, esa persona debe cambiar lo que está haciendo para que ya no estemos enojados.
- Si nos sentimos enojados tenemos que pegarle a alguien o romper algo.
- Si nos sentimos enojados, tenemos que gritar y desgañitarnos.
- Si nos sentimos enojados con alguien, significa que ya no amamos a esa persona.
- Si alguien se enoja con nosotros, significa que esa persona ya no nos ama.
- La ira es una emoción pecaminosa.
- Esta bien sentir ira sólo cuando podamos justificar nuestros sentimientos.[74]

Mucha gente que acude a programas tales como el de Alcohólicos Anónimos cree que nunca debe sentir ira en su recuperación. La idea sobre la que se basan los programas de recuperación es que la gente aprenda a manejar adecuada e inmediatamente la ira, antes de que esta se convierta en resentimientos dañinos.

Como codependientes, podemos estar temerosos de nuestra ira y de la de los demás, Quizá creemos en uno o en más mitos acerca de ella. O tal vez tengamos temor de la ira por otras razones. Alguien puede habemos pegado o abusado de nosotros cuando se encontraba enojado o enojada. Algunos podemos haberle pegado a alguien o haber abusado de él cuando estábamos enojados. En ocasiones simplemente el nivel de energía que acompaña a la ira puede ser atemorizante, especialmente si esa persona está ebria.

Reaccionamos a la ira, tanto a la propia como a la de los demás. Es una emoción provocadora. Puede ser contagiosa. Y muchos de nosotros reaccionamos a ella. Tenemos mucha de la ira que acompaña a la pena, al dolor. Tenemos la ira que proviene de la etapa de persecución, del rescate o del cuidar de los demás. Muchos de nosotros estamos varados en esa esquina del triángulo. Tenemos sentimientos de ira irracionales sin justificación que pueden deberse a un pensamiento de reacción de tipo desastroso: los debería de, los qué horror, los nuncas y los siempres. Tenemos ira justificada, todos los sentimientos locos que cualquiera sentiría si alguien le hubiera hecho *eso* a él o a ella. Tenemos la ira que manifiesta cómo nos sentimos cuando hemos sido lastimados o tenemos miedo. Los sentimientos de temor y de tristeza se convierten en ira, y muchos de nosotros hemos sido muy lastimados y hemos tenido mucho miedo. Tenemos la ira que proviene de sentirnos culpables. Los sentimientos de culpa tanto los genuinos como los que no merecemos, fácilmente se convierten en ira.[75] Los codependientes también tienen mucho de ello. Y,

[73] Efesops 4:26.
[74] Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*, vol. I; Rosellini y Worden, *Of Course You're Angry*; y Scott Egleston.
[75] Frederick S. Perls, Gestalt Therapy Verbatim.

créanlo o no, lo mismo es aplicable a los alcohólicos. Sólo que estos son más propensos a convertirlos en ira.

Y también tenemos ira reactiva. Nos enojamos porque la otra persona está enojada. Luego ella se enoja aún más, y nosotros aumentamos el enojo porque ella se enojó más. Pronto todo mundo está enojado, y nadie sabe bien a bien por qué. Pero todos estamos fuera de sí y nos sentimos culpables por ello.

A veces preferimos permanecer enojados. Nos ayuda a sentirnos menos vulnerables y más poderosos. Es como un escudo protector. Si estamos enojados, no nos sentiremos lastimados o temerosos, por lo menos no se nos notará.

Tristemente, muchos de nosotros no tenemos a dónde ir con toda esa ira. Nos la tragamos, nos mordemos la lengua, sacamos el pecho, la lanzamos a nuestro estómago, la dejamos zumbar en nuestra cabeza, escapamos de ella, le damos medicamentos, o le damos una galleta. Nos culpamos a nosotros mismos, convertimos la ira en depresión, nos metemos en cama, tenemos la esperanza de que nos muramos, y nos enfermamos a causa de ello. Finalmente le pedimos a Dios que nos perdone por ser una persona tan horrible o por sentir ira en primer lugar.

Muchos de nosotros hemos estado en un verdadero dilema con nuestra ira, especialmente si hemos vivido en un sistema familiar que dice: “No sientas; sobre todo, no sientas ira”. El alcohólico en realidad no quiere escuchar qué tan fuera de si nos sentimos. Él o ella probablemente piensan que nuestra ira es irracional de todos modos, y puede molestarle cuando hablamos acerca de ella. Nuestra ira puede oprimir los botones de la culpa en el alcohólico. El alcohólico puede incluso sobrepasarnos en su ira simplemente para mantenernos reprimidos y sintiéndonos culpables.

A menudo no podemos o no queremos decirles a nuestros padres cómo nos sentimos. Ellos pueden estar furiosos con nosotros porque somos amigos de alguien que tiene problemas con el alcohol o con otra droga. O nuestros padres pueden ver tan sólo el lado bueno del alcohólico o del adicto y pensar que somos poco razonables y que no lo apreciamos. Nuestros amigos pueden llegar incluso a hartarse de oír nuestras quejas. Algunos podemos sentirnos tan avergonzados que creemos no poder contarle a nuestro sacerdote o a nuestro pastor cuán enojados estamos. Ellos simplemente nos llamarían pecadores, y no necesitarnos oír nada más. Eso es lo que nos hemos estado diciendo a nosotros mismos. Muchos de nosotros ni siquiera pensaríamos en volvernos hacia nuestro poder superior y expresarle qué tan enojados estamos.

De modo que, ¿qué hacemos con todo este vapor sellado a presión? Lo mismo que hacemos con casi todo lo que tiene que ver con nosotros: lo reprimimos y nos sentimos culpables por él. La ira reprimida, al igual que todas las otras emociones reprimidas, causa problemas. A veces nuestra ira puede derramarse de forma inadecuada. Le gritamos a alguien a quien no teníamos intención de gritarle. Arrugamos la cara fruncimos los labios, y ayudamos a los demás a no sentir ganas de estar cerca de nosotros. Azotamos los platos aunque no podamos permitirnos el gasto de romper nada que tenga un valor material porque ya hemos perdido demasiado.

Otras veces nuestra ira puede mostrar su cara de manera diferente. Podemos encontrar que no queremos, que no somos capaces o que nos rehusamos a disfrutar del sexo.[76] Podernos encontrarnos incapacitados para disfrutar de nada. Luego añadimos más odio a nosotros mismos, a nuestra creciente pila de lo mismo preguntándonos en qué estamos mal y persistiendo en nuestra actitud hostil. Cuando la gente nos pregunta qué nos pasa, apretamos la quijada y decimos, “Nada. Me siento bien, gracias”. Incluso podemos hacer cositas bajas y perversas o cosotas ruines y perversas para desquitarnos con aquellos con quienes estamos enojados.

Si la ira se reprime por un cierto tiempo, finalmente hará algo más que derramarse, Los sentimientos displacenteros son como la mala hierba. No desaparecen cuando los ignoramos; crecen salvajemente y se apoderan de nosotros. Nuestros sentimientos de ira pueden salir rugiendo un día. Decimos cosas que no queríamos decir. O, como sucede a menudo, decimos lo que queríamos decir. Perdemos el control y nos embarcamos en un arrebato de pelear, escupir, dar alaridos, jalar de los cabellos a alguien y romper platos. O podemos hacer algo para causarnos daño. O la ira puede endurecerse para convertirse en amargura, odio, desprecio, o resentimiento.

Y seguimos preguntándonos: “¿Qué me pasa?”

Nos lo podemos repetir tan a menudo como sea necesario: No nos pasa nada. Como dice el título del libro *Of Course You□re Angry!* (¡Por supuesto que estás enojado!)[77] Desde luego que estamos *así* de enojados. Estamos que echamos vapor porque cualquiera en su sano juicio estaría que echa vapor. Sigue una cita excelente de *Marriage on the Rocks*:

> No puedes vivir con un alcoholismo activo sin verte profundamente afectado. Cualquier ser humano que sea bombardeado con lo que tú lo has sido debe ser alabado sencillamente por haber sobrevivido. Te mereces una medalla por el mero hecho de que te encuentres aquí para contar la historia.

[76] Claude M. Steiner, *Scripts People Live*.
[77] Rosellini y Worden, Of Course You□re Angry!

La ira es un efecto profundo del alcoholismo. Es también un efecto de muchos de los otros trastornos compulsivos o de los problemas con los cuales los codependientes conviven.

Aunque no convivamos con un problema serio o con una persona seriamente enferma, todavía está bien sentir ira cuando ocurra. La ira es uno de los muchos efectos profundos que la vida tiene sobre nosotros. Es una de nuestras emociones. Y la vamos a sentir cuando nos llegue, o si no, la vamos a reprimir. “No confío en la gente que nunca se enoja. O la gente se enoja, o se enoja”, dice mi amiga Sharon George, quien es profesionista dentro del campo de la salud mental.

Tenemos todo el derecho a enojarnos. Tenemos todo el derecho a sentirnos tan enojados como nos sentimos. Lo mismo as otras personas. Pero también tenemos una responsabilidad —primordialmente para con nosotros mismos— que es manejar nuestra ira de manera adecuada.

Volvemos a nuestro consejo inicial: maneja tus sentimientos. ¿Cómo manejamos una emoción tan potente como es la ira? ¿Cómo dejar de sentirnos tan enojados? ¿Cuándo sucede esto? ¿A dónde se va? ¿Con quién podemos hablar? ¿Quién querrá oír todo eso? Probablemente ni siquiera nosotros queremos oírlo. Después de todo, la persona con la que estamos enojados está enferma. De modo que, ¿no deberíamos estar sintiendo compasión y todas esas cosas buenas? ¿Es verdaderamente correcto estar tan enojados con una persona enferma?

Sí, tenemos derecho a estar furiosos con una persona enferma. Nosotros no ocasionamos el problema. Aunque el sentimiento ideal es de compasión, probablemente no lo sentiremos hasta que hayamos manejado nuestra ira. Lo que va entre sentir un furor homicida y mordernos la lengua porque nos sentimos apenados por esa persona enferma, es la manera de ir más allá de nuestros sentimientos de enojo, los viejos y los nuevos. Pero yo no creo que manejar las emociones reprimidas suceda de un día para otro. Puede no suceder en un mes o aun en un año. ¿Cuánto tardamos en enojarnos a este grado? Manejar una cantidad significativa de ira reprimida puede llevarse tiempo y esfuerzo. Manejar la ira nueva requiere de práctica.

He aquí algunas sugerencias para manejar la ira:

- *Dirígete a cualquiera de los mitos que hemos enumerado acerca de la ira*, Démonos permiso para sentirnos enojados cuando necesitamos hacerlo. Demos también permiso a los demás para sentirse enojados.

- *Siente la emoción*. Aunque sea ira, es tan sólo energía emocional. No está bien ni está mal; no necesitamos juzgarla. La ira no tiene que justificarse o racionalizarse. Si la energía está ahí, siéntela. Siente también cualquier emoción subyacente, corno sentirte lastimado o tener miedo.

- *Reconoce los pensamientos que acompañan al sentimiento*. De preferencia, di en voz alta estos pensamientos.

- *Examina el pensamiento que acompaña al sentimiento.* Sácalo a la luz. Ve si hay fallas en él. Fíjate si hay patrones y situaciones que se repiten. Aprenderemos mucho acerca de nosotros y de nuestro entorno. A menudo, los alcohólicos en recuperación desarrollan patrones de pensamiento rancios, que se conocen como pensamientos apestosos, que indican el deseo de empezar a beber de nuevo.

- *Toma una decisión responsable acerca de qué acción necesitas tomar, si es que debes tomar alguna*. Averigua lo que la ira nos está diciendo. ¿Nuestra ira está indicándonos algún problema en nosotros o en nuestro medio ambiente que necesite atención? A veces mientras le pedimos a Dios que nos ayude a dejarnos de sentir enojados, Él trata de decirnos algo: ¿Necesitamos cambiar? ¿Necesitamos algo de alguien más? Gran parte de la ira proviene de necesidades insatisfechas. Una manera rápida de resolver la ira es dejar de gritarle a la persona con la cual estamos enojados, averiguar qué necesitamos de esa persona, y pedírselo a él o a ella. Si él o ella no puede o no quiere dárnoslo, averigüemos qué necesitamos hacer después para cuidar de nosotros mismos.

- *No dejemos que la ira nos controle.* Si somos controlados por nuestros sentimientos de enojo, podemos detenernos. No tenemos que seguir gritando. No me malinterpreten, a veces gritar ayuda. Pero no siempre. Es mejor decidir y no dejar que nuestra ira decida por nosotros. No tenemos que perder el control sobre nuestros actos. Es simplemente energía, no una mágica maldición la que ha caído sobre nosotros. Desapeguémonos. Vayamos a otra habitación. Vayamos a otra casa. Apacigüémonos. Luego averigüemos lo que necesitamos hacer. No tenemos que permitir que la ira de otra persona nos controle. Con frecuencia oigo decir a los codependientes: “No puedo hacer esto o aquello porque él o ella se enojaría”. No pongamos en peligro nuestra seguridad, luchemos en cambio por liberarnos del control de la ira, la nuestra o la de alguien más. No tenemos que reaccionar a la ira. Es tan sólo energía emocional. Ni siquiera tenemos que reaccionar enojándonos, si no queremos hacerlo. Pruébenlo alguna vez.

- *Discutamos abierta y honestamente nuestra ira, cuando sea adecuado hacerlo*. Pero no le hables a un borracho cuando está ebrio. Podemos acertar al expresar nuestra ira abierta y adecuadamente. Sin embargo, tengamos cuidado de cómo nos aproximamos a la gente. La ira frecuentemente

engendra más ira, En lugar de ventilar nuestra furia sobre la persona, podemos sentir nuestros sentimientos, pensar nuestros pensamientos, averiguar lo que necesitamos de esa persona, y luego ir con ella o con él y expresarle esa necesidad, en vez de gritarle.

- *Asumamos la responsabilidad por nuestra ira*. Podemos decir: “Me enoja cuando haces esto porque…” y no: “Me vuelves loco”. Sin embargo, quiero dar un poco de información en cuanto a la comunicación. No siempre tenemos que decir las palabras correctas, como si acabáramos de salir de un grupo de terapia. Seamos nosotros mismos. Simplemente entendamos que somos responsables por nuestros sentimientos de ira, aunque estos sean una reacción apropiada a la conducta inadecuada de otra persona.

- *Hablemos con personas de nuestra confianza.* Hablar acerca de nuestra ira y ser escuchados y aceptados en verdad ayuda a ventilar la atmósfera. Recuerden, no progresaremos hasta que nos aceptemos como somos. Y sí, a la gente le importamos. Quizá tengamos que salir de casa para encontrarnos con ellos o ir a reuniones de Al-Anón, pero ahí están. Si tenemos sentimientos de ira que se han endurecido hasta volverse resentimientos, podemos hablar de ellos con un sacerdote o tomar el cuarto y el quinto paso. Los resentimientos pueden lastimarnos mucho más de lo que nos ayudan.

- *Quema la energía de la ira*. Limpia la cocina. Juega voleibol. Haz ejercicio. Vete a bailar. Sal a caminar. Poda tu jardín. Construye un condominio si es necesario. La ira es extremadamente estresante, y el ejercicio físico ayuda mucho para descargar esa energía.

- *No nos golpeemos a nosotros mismos ni a los demás cuando nos sintamos enojados*. No dejemos que otros nos peguen o abusen de nosotros de alguna otra manera cuando están enojados. No lastimemos a los demás cuando estemos enojados. Si ha ocurrido un abuso, busca ayuda profesional.

- *Escribamos cartas que no tenemos intenciones de enviar*. Si nos sentimos culpables acerca de la ira, esto es una verdadera ayuda. Empieza la carta preguntándote: “Si pudiera sentir ira acerca de algo, y que nadie lo supiera nunca, y que no estuviera mal que me sintiera así, de lo que sentiría ira es de esto...” Una vez que nuestra ira está sobre el papel podemos dejar atrás el sentimiento de culpa y averiguar cómo vamos a manejarla. Si padecemos depresión, este ejercicio también puede servirnos.

- *Maneja los sentimientos de culpa.* Deshazte de los sentimientos de culpa gratuitos. Deshazte de todo sentimiento de culpa. La culpa no ayuda nada. Dios nos perdonará de todo lo que hemos hecho. Además, apuesto a que Él sabe que no hemos hecho tantas cosas mal como nosotros pensamos.

Una vez que comenzamos a manejar la ira, posiblemente nos demos cuenta de que nos sentimos enojados la mayor parte del tiempo. Esto es común. Somos como niños con juguete nuevo. Luego nos calmaremos. Seamos pacientes. No vamos a manejarla a la perfección. Nadie lo hace. Cometeremos errores, pero también aprenderemos de ellos. La razón por la cual se nos dice que no busquemos venganza es porque desquitarse es una respuesta común a la ira. Si hemos hecho o hacemos cosas inadecuadas, manejemos nuestros bien ganados sentimientos de culpa y sigamos desde ahí hacia adelante. Luchemos por progresar.

Necesitamos ser gentiles con nosotros mismos si hemos estado reprimiendo montones de sentimientos de ira. Las cosas llevan su tiempo. Podemos necesitar estar así de enojados en este momento. Cuando ya no necesitemos estar enojados, dejaremos de estarlo si así lo deseamos. Si pensamos que podemos estar varados en la ira, busquemos ayuda profesional.

Algunas personas creen que nunca debemos enojarnos; si controlamos nuestro pensamiento y nos desapegamos en forma adecuada, nunca reaccionaremos con ira ni nos sumergiremos en ella. Eso probablemente es cierto; sin embargo, prefiero relajarme y ver qué pasa, en vez de protegerme rígidamente. Y, al igual que mi amiga, desconfío de la gente que sonríe y que me dice que nunca se enoja. No me malentiendan: no les aconsejo que nos detengamos en la ira y en los resentimientos. No crean que la ira debe volverse el punto focal de nuestra vida, ni tampoco debemos buscar razones para enojarnos para probamos a nosotros mismos. “No es bueno estar enojados todo el tiempo”, dice la consejera Esther Olson. No es sano actuar en forma hostil. Hay mucho más en la vida que la ira.

Pero es saludable enojarse cuando necesitemos hacerlo.

Actividad

1) ¿Qué crees que pasaría si empezaras a sentir tus sentimientos de ira?

2) ¿Qué es lo que en lo profundo de tu ser crees acerca de la ira? ¿En cuáles mitos crees acerca de la ira? Si necesitas adherirte a creencias nuevas acerca de la ira, hazlo. Ataca los mitos cada vez que estos te amenacen.

3) ¿Cómo manejan la ira las personas que ahora forman tu familia? ¿Cómo manejaban la ira tu padre, tu madre, tus hermanos y tus hermanas? ¿Cuál es tu patrón para manejar la ira?

4) Si tienes ira reprimida, escribe acerca de ella en una libreta, Quizá necesites comprar un cuaderno y dedicarlo a la ira.

5) Si la ira es una emoción perturbadora para ti, ten lápiz y papel a mano y escribe acerca de tu ira a medida que esta se da durante el día.

Capítulo XV
15. Sí, tú puedes pensar.

Porque no nos dio el Señor a nosotros un espíritu de timidez sino de fortaleza, de amor y de *templanza*.

II Timoteo 1:7.

"¿Qué cree *usted* que debo hacer?", me preguntó una vez una cliente que estaba en el periodo critico de su codependencia. La mujer encaraba una decisión significativa relacionada con su esposo y con sus hijos.

"¿Qué es lo que piensa *usted*?", le pregunté.

"¿Me está preguntando a *mí*?", me respondió. "Me tardo quince minutos en el supermercado decidiendo si quiero comprar una botella de cloro de dos mil quinientos pesos o de tres mil. No puedo tomar ni las decisiones más pequeñas. ¿Cómo espera que pueda tomar una tan grande e importante como esta?"

Siendo codependientes, muchos de nosotros no confiamos en nuestro criterio. Entendemos verdaderamente el horror de la indecisión. Las elecciones más insignificantes, como qué ordenar en el restaurante o qué marca de detergente comprar, nos paralizan. Las decisiones significativas más importantes que afrontamos, entre las cuales están cómo resolver nuestros problemas, qué hacer con nuestras vidas, y con quién vivir, pueden abrumarnos. Muchos de nosotros sencillamente nos damos por vencidos y nos rehusamos a pensar en estas cosas. Algunos permitimos que las circunstancias u otras personas decidan por nosotros.

Este es un capítulo corto, pero importante. A lo largo del libro, los he alentado a que piensen acerca de las cosas, a que las averigüen, a que decidan lo que necesitan, decidan qué quieren y decidan cómo solucionar sus problemas. Algunos de ustedes pueden preguntarse si eso es posible. El propósito de este capítulo es decirles que ustedes pueden pensar, ustedes pueden averiguar soluciones, y ustedes pueden tomar decisiones, decisiones buenas y saludables.

Por una multitud de razones hemos perdido la fe en nuestra capacidad para pensar y razonar las cosas. Creer en mentiras, mentirnos a nosotros mismos (negación), el caos, el estrés, la baja autoestima y un estómago lleno de emociones reprimidas puede nublar nuestra capacidad para pensar. Nos confundimos. Pero no quiere decir que *no podamos* pensar.

Reaccionar en exceso puede deteriorar nuestro funcionamiento mental. La capacidad de decisión se ve obstaculizada al preocuparnos de lo que pensarán otras personas; al forzarnos a nosotros mismos a ser perfectos, y al decirnos que nos demos prisa. Creernos equivocadamente que no podemos hacer la elección "incorrecta", que nunca tendremos otra oportunidad, y que el mundo entero espera esta decisión en particular. No tenemos que autofastidiarnos de esta manera.

Odiarnos, negarnos la posibilidad de tomar decisiones correctas, y luego echarnos encima una retahila de "debería de" cada vez que tratamos de tomar decisiones, tampoco ayuda a nuestro proceso de pensamiento.

No escuchar a nuestras necesidades y deseos, y decirnos que lo que deseamos está mal, nos esconde la información que necesitarnos para hacer buenas elecciones. Buscar una segunda opinión y los "qué tal si" tampoco ayudan. Estamos aprendiendo a amarnos, a confiar y a escucharnos a nosotros mismos.

Quizá hemos usado nuestras mentes en forma inadecuada, preocupándonos y obsesionándonos, y nuestras mentes están cansadas, hemos abusado de ellas y están llenas de pensamientos de ansiedad. También estarnos aprendiendo a detener estos patrones.

Tal vez perdimos la fe en nuestra capacidad para pensar porque la gente nos ha dicho que no podemos pensar ni tomar decisiones correctas. Nuestros pudres pueden haber provocado esto en forma directa o indirecta cuando éramos niños. Pueden habernos dicho que éramos tontos. O puede ser que hayan tomado todas las decisiones por nosotros. Quizá criticaron todas las elecciones que hicimos. O pueden habernos confundido negándonos o rehusándose a reconocer nuestra capacidad para pensar cuando señalábamos problemas en casa.

Tal vez tuvimos dificultades con compañeros en la escuela cuando éramos chicos; en vez de hacer lo que necesitábamos para resolver el problema, nos dimos por vencidos y nos convencimos de que no podíamos pensar ni solucionar las cosas.

La gente puede haber menospreciado a inteligencia de las mujeres, pero esas son tonterías. No somos tontas. Las mujeres podemos pensar. Los hombres pueden pensar. Los niños pueden pensar.

Podemos vivir ahora con gente que nos está diciendo directa o indirectamente que no podemos pensar. Muchos de ellos pueden incluso decirnos que estamos locos, pero los alcohólicos hacen eso con la gente que vive con ellos. ¡Tal vez hayamos empezado a pensar que estamos locos! Pero no crean nada de eso ni por un minuto.

Podemos pensar. Nuestras mentes funcionan bien. Podemos desenmarañar las cosas. Podemos tomar decisiones. Podemos decidir qué queremos y qué necesitamos hacer y cuándo es tiempo de hacerlo. Y podemos tomar decisiones que incrementen nuestra autoestima.

¡Hasta tenemos derecho a tener nuestras opiniones! Y sí tenemos algunas. Podemos pensar apropiada y racionalmente. Incluso tenemos el poder para evaluarnos a nosotros mismos y a nuestros pensamientos, de modo que podamos corregir nuestra manera de pensar cuando se vuelve desastrosa o irracional.

Podemos evaluar nuestra conducta. Podemos tomar decisiones acerca de lo que queremos y necesitamos. Podemos averiguar en qué consisten nuestros problemas y qué podemos hacer para solucionarlos. Podemos tomar decisiones pequeñas y grandes. Podemos sentirnos frustrados cuando tratamos de tomar decisiones o de resolver problemas, pero eso es normal. A veces necesitamos llegar a frustrarnos para cambiar radicalmente de modo de pensar. Es parte del proceso.

Recuerden: no tienen por qué ser perfectas las decisiones tomadas. No tenemos que ser perfectos. Ni siquiera tenemos que ser casi perfectos. Podemos ser simplemente quienes somos. Podemos equivocarnos en nuestras elecciones. No somos tan frágiles que no podamos manejar el hecho de haber cometido un error. ¡No es para tanto! Es parte del vivir.

Podemos aprender de nuestros errores, o sencillamente podemos tomar otra decisión. La cita que sigue trata acerca de la toma de decisiones en el mundo de los negocios, y creo que también se aplica a otras áreas de la vida:

> Si tomas una decisión, te convertirás en un héroe dentro del mundo de los negocios. Si el 30 por ciento de tus decisiones son correctas, serás un gran triunfador![78]

Incluso podemos cambiar de manera de pensar. Y luego volver a cambiar. Y luego otra vez. Los codependientes vacilan.[79] Como codependientes, estamos en medio de situaciones perturbadoras. Podemos ir de aquí para allá; podemos correr al alcohólico, y luego recibirlo o recibirla de nuevo. Podemos irnos, regresar, luego irnos otra vez. Así es como llegaremos a donde vamos. Está bien. Demos un paso más adelante, es normal y a menudo necesario.

"Pero", un codependiente puede objetar, "no sabes cómo es mi mente. En ocasiones tengo pensamientos terribles. A veces tengo fantasías inenarrables". Todos los tenemos, y es normal, especialmente si vivimos con un alcohólico. En nuestra mente podemos haber ido cien veces al funeral de nuestro cónyuge alcohólico. Nuestros pensamientos son la clave para nuestros sentimientos. Nuestros sentimientos son la clave para nuestros pensamientos. No tenemos que reprimir. Necesitamos dejar que los pensamientos y sentimientos nos atraviesen, y luego determinar qué debemos hacer para cuidar de nosotros mismos.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarnos a ganar con fianza en nuestras capacidades mentales:

- *Pongamos nuestra mente en paz.* Desapeguémonos. Calmémonos. Si estamos enfrentando una decisión, pequeña o grande, pongámonos en paz primero, y luego decidamos. Esperemos hasta que nuestra mente esté consistente. Si verdaderamente no podemos tomar una decisión en un día determinado, entonces obviamente no es tiempo de tomar esa decisión. Cuando sea tiempo, seremos capaces de hacerlo. Y de hacerlo bien.

- *Pidámosle a Dios que nos ayude a pensar*. Todas las mañanas, le pido que me dé un pensamiento, una palabra o una acción correctos. Le pido que me mande su inspiración y su guía. Le pido que me ayude a resolver mis problemas.[80] Yo creo que Él sí ayuda. Sé que lo hace. Pero Él espera que yo haga mi parte y piense. Algunos días son mejores que otros.

- *Dejemos de abusar de nuestras mentes*. La preocupación y la obsesión constituyen un ahuso mental. Deja de hacer estas cosas.

- *Alimentemos nuestra mente*. Demos información a nuestra mente, Obtengamos la información que necesitamos acerca de problemas y decisiones, ya sea que el problema sea comer en exceso, el alcoholismo, las relaciones interpersonales, o cómo comprar una computadora. Demos a nuestras mentes una cantidad razonable de datos, y luego dejémosla escoger. Saldremos con buenas respuestas y soluciones.

- *Alimentemos nuestra mente con pensamientos sanos*. Dediquémonos a actividades que eleven nuestros pensamientos y nos den una carga positiva. Leamos un libro de meditación por las mañanas. Encontremos algo que nos deje diciendo "yo puedo", en vez de "yo no puedo".

---

[78] Aron Kahn, "Indecisión Decidedly in Vogue", *St. Paul Pioneer Press and Dispatch* (1 de abril, 1986, sec. C)
[79] Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*.
[80] Paráfrasis de material incluido en *Alcoholics Anonymous*, 3ª ed. "The Big Book."

- *Expandamos nuestras mentes*. Muchos nos preocupamos tanto por nuestros problemas y los de los demás que dejamos de leer el periódico, de ver documentales, de leer libros, y de aprender cosas nuevas. Interesémonos en el mundo que nos rodea. Aprendamos algo nuevo. Tomemos una clase.
- *Dejemos de decir cosas malas acerca de nuestras mentes*. Dejemos de decir cosas tales como, “soy tonto”, “no puedo tomar decisiones adecuadas”, “en realidad no soy muy listo”, “nunca he sido bueno para encontrar soluciones”, o “no soy bueno para decidir”. Es tan fácil decir cosas buenas acerca de nosotros mismos como decir cosas negativas. Y, probablemente empecemos a creer las cosas positivas y descubramos que son verdad. ¿No es emocionante eso?
- *Usemos nuestra mente*. Tomemos decisiones. Formulemos opiniones. Expresémoslas. ¡Seamos creativos! Piensa bien las cosas, pero no te preocupes ni ce obsesiones. No tenemos que dejar que nadie tome decisiones por nosotros, a menos que estemos encarcelados en prisión. Y aunque así fuera, todavía podemos pensar y tomar algunas decisiones. Dejar que a gente decida por nosotros significa que estamos siendo rescatados, lo cual quiere decir que nos estamos sintiendo victimas. No somos víctimas. Aún más, no es asunto nuestro tomar decisiones por otros adultos. Podemos tomar posesión de nuestro poder para pensar. Y podemos dejar que los demás sean responsables de lo que piensan. Ganaremos más confianza en nosotros mismos a medida que empezamos a sentirnos mejor y empezamos a tomar decisiones, grandes y pequeñas. La gente a nuestro alrededor crecerá, a medida que se le permita tomar decisiones y cometer errores.

Podemos sentirnos a gusto con nuestra mente. Llegar a conocerla. Es parte de nosotros, y funciona. Confiemos en ella y en nuestra capacidad para pensar.

Actividad

1) ¿Quién toma las decisiones por ti? ¿Cómo te sientes acerca de ello?

2) ¿Alguna persona importante en tu vida te dijo que no podías pensar y tomar decisiones correctas? ¿Quién?

3) Empieza a hacer algo a diario para mejorar tu mente: lee un artículo en el periódico y formula una opinión. Después, es posible que en verdad quieras arriesgarte y decirle a alguien tu opinión sobre el tema. Quizá hasta te encuentres en medio de un cálido debate

Capítulo XVI
16. Fija tus propias metas.

Creed que la vida vale la pena vivirla y vuestra creencia originará el hecho. No tengáis temor de vivir.

William James

La más emocionante idea que he descubierto en mi sobriedad y en mi recuperación de la codependencia es la magia de fijar metas. Las cosas suceden. Las cosas cambian. Cumplo con proyectos importantes. Cambio. Conozco gente nueva. Me encuentro a mí misma en lugares interesantes. Atravieso los tiempos difíciles con un mínimo de caos. Los problemas se solucionan. Mis deseos y necesidades se ven satisfechos. Los sueños se vuelven realidad.

Estoy extasiada de poder fijar metas, y espero que pueda transmitirles mi entusiasmo. No hay nada en el mundo como ir adonde uno quiere ir, obtener lo que queremos, solucionar un problema o hacer algo que siempre quisimos hacer.

Muchos codependientes no conocen esta alegría. También es nueva para mí. Me pasé muchos años de mi vida sin molestarme siquiera en pensar qué quería y necesitaba, hacia dónde quería ir, y qué quería hacer. La vida tenía que ser soportable. Yo no pensaba que merecía cosas buenas. No pensaba que la mayoría de las cosas buenas estaban a mi alcance. No estaba tan interesada en mi vida, excepto como un apéndice de otras personas. No pensaba en vivir mi vida; estaba demasiado concentrada en los demás. Estaba demasiado ocupada reaccionando, en vez de estar actuando.

No estoy sugiriendo que podamos controlar todos los eventos de nuestra vida. No podemos. En muchas cosas no tenemos la palabra final; Dios sí la tiene. Pero creo que podemos cooperar con bondad. Creo que podemos planear, hacer peticiones, y empezar a poner en movimiento un proceso.

"El deseo, cuando se le guarnece, es *poder*", escribe David Schwartz en su libro *The Magic of Thinking Big* (La magia de pensar en grande). El fracasar al ir en pos de un deseo, de hacer lo que más deseamos hacer, abre el camino a la mediocridad. "El éxito requiere del corazón y del esfuerzo del alma y sólo puedes poner alma y corazón en algo que realmente deseas".[81]

Las metas también nos dan dirección y propósito. Me subo a mi coche, enciendo el motor, empiezo a manejar, y espero llegar a algún lugar. Decido a dónde quiero ir, o aproximadamente a dónde quiero terminar mi viaje, y luego conduzco mi auto en esa dirección. Así es también como trato de vivir mi vida. A veces las cosas suceden, y por una multitud de razones puedo no terminar en el lugar al que deseaba dirigirme. Sí cambio de opinión o si interfieren problemas fuera de mi control, hago cosas distintas de las que deseaba hacer. El tiempo y las circunstancias exactas pueden variar. Eso está bien. Generalmente termino en algún sitio mejor o en algún punto que era más benéfico para mí. Ahí es donde entran la aceptación, la confianza la fe y el desapego. Pero por lo menos no voy caminando por la vida sin un propósito. Suceden más cosas de las que yo querría. Estoy menos preocupada en solucionar mis problemas, porque he convertido mis problemas en metas. Y he empezado a pensar y a considerar lo que quiero y deseo.

Las metas son divertidas. Generan interés y entusiasmo en la vida. Hacen la vida interesante y, a veces, emocionante.

> … Sométete al deseo y gana en energía, en entusiasmo, en chispa mental e incluso en una mejor salud.., la energía se incrementa, se multiplica, cuando fijas una meta deseada y te resuelves a trabajar hacia esa meta. Mucha gente, millones de personas, pueden encontrar una nueva energía seleccionando una meta y dando todo lo que tienen para alcanzar esa meta. Las metas curan el aburrimiento. Las metas curan incluso muchas enfermedades crónicas.[82]

Hay una magia en fijarse metas y escribirlas. Esto pone en movimiento una poderosa fuerza psicológica, espiritual y emocional. Nos percatamos de cosas que necesitamos hacer para lograrlas y completarlas y las hacemos. Las cosas vienen a nosotros. ¡Las cosas comienzan a suceder! A continuación sigue otro extracto de *The Magic of Thinking Big*:

---

[81] David J. Schwartz, *The Magic of Thinking Big*, pp. 162-163.
[82] *Ibid*., pp. 163-164.

> Hurguemos con más profundidad dentro del poder de las metas. Cuando te sometes a tus deseos, cuando te permites obsesionarte con una meta, recibes el poder físico, la energía y el entusiasmo que necesitas para conseguir tu meta.
> Pero también recibes algo más, algo igualmente valioso. Recibes la "instrumentación automática" que necesitas para ir derecho a tu objetivo.
> Lo más sorprendente de una meta que anhelas con firmeza es que te mantiene en ruta para alcanzar tu objetivo. Esto no significa repetir las cosas dos veces. Lo que sucede es esto. Cuando te sometes a tu meta, la meta trabaja por sí misma dentro de tu mente subconsciente. Tu mente subconsciente siempre está en equilibrio. Tu mente consciente no lo está, a menos que esté a tono con lo que tu mente subconsciente esté pensando. Sin la plena cooperación de la mente subconsciente, una persona tiene dudas, está confundida, indecisa. Ahora, cuando tu mente subconsciente ha absorbido tu meta, reaccionas de la manera correcta en forma automática. La mente consciente está libre para pensar clara y directamente.[83]

¿Cuáles son tus metas? ¿Qué deseamos que suceda en nuestras vidas, esta semana, este mes, este año, dentro de cinco años? ¿Qué problemas queremos que se resuelvan? ¿Qué cosas materiales nos gustaría poseer? ¿Qué cambios queremos hacer en nosotros mismos? ¿Qué carrera nos encantaría hacer? ¿Qué queremos lograr?

No voy a ofrecerles una exposición esquemática de libro de texto de cómo puede uno fijarse metas. El fijar metas se ha expuesto de una manera demasiado aburrida durante demasiado tiempo. A continuación siguen unas ideas que considero importantes. Encuentra tú un camino que te funcione.

- *Hagamos de todo una meta*. Si tenemos un problema, que su solución sea una meta. No es necesario que sepamos cuál es la solución. Nuestra meta es resolver el problema. ¿Queremos algo? ¿Una cama de agua nueva, un suéter rojo, un coche nuevo, el pelo más largo, las uñas más largas? Conviértelo en una meta. ¿Queremos ir a algún lugar: a Europa, a Sudamérica, al circo? ¿Queremos una relación amorosa sana? Que esta sea tu meta. ¿Hay algo que siempre quisimos hacer: ir a la escuela, trabajar para una compañía en particular, ganar al mes una suma decorosa? Conviértelo en una meta. ¿Debemos decidir qué necesitamos hacer dentro de nuestra carrera? Que el tomar la decisión sea tu meta ¿Queremos acercarnos más a Dios, acudir a la iglesia todos los domingos, o leer a diario la Biblia? Convierte esto en una meta. ¿Queremos cambiar algo en nosotros mismos: aprender a decir no, tomar una decisión particular, resolver algún enojo? Conviértelo en una meta. ¿Deseamos mejorar nuestras relaciones con ciertas personas: nuestros hijos, amigos, cónyuge, un familiar? Conviértelo en una meta, ¿Queremos establecer nuevas relaciones, perder peso, subir de peso, dejar de preocuparnos, dejar de controlar? ¿Deseamos aprender a divertimos, aprender a disfrutar del sexo, lograr la aceptación de determinada persona o incidente, perdonar a alguien? Creo que con todo éxito podemos convertir cada aspecto de nuestra vida en una meta. Si nos molesta, haz de ello una meta. Si nos percatamos de que debemos cambiar algo, hagamos de ello una meta. Si queremos algo, convirtámoslo en una meta.

- *Omitamos los "debería de*…" Ya tenemos demasiados "debería de" controlando nuestras vidas; no los necesitamos dentro de nuestras metas. Fijémonos como meta liberarnos del 75 por ciento de los debería de..."

- *No nos limitemos.* Vayamos por todo, no seamos de medias tintas. Luchemos por lograrlo todo: todo lo que deseamos, todos los problemas que deseamos solucionar, todos nuestros deseos, y hasta algunos de nuestros caprichos. No nos preocupemos. Si no debemos tener todo ello, no lo tendremos. Si lo debemos de tener, yo creo que mejoramos nuestras probabilidades de obtenerlo si lo convertimos en una meta.

- *Escribamos en un papel nuestras metas.* Hay un poder extraordinario en escribir nuestras metas, en vez de guardarlas vagamente en nuestra mente. Nos preocupamos menos, tenemos menos en qué pensar, y le da un punto focal y una organización a nuestras metas. Llevar un registro de nuestras metas también nos ayuda a dirigir nuestra energía y a estar en contacto con nuestro poder superior. No tenemos que escribir nuestras metas con un estilo demasiado formal o perfecto, ni usar palabras o sistemas particulares. Escríbelas en un papel.

- *Entreguemos a Dios nuestras metas por escrito*. Digámosle a Dios que estas son las cosas que nos interesan, pidámosle su ayuda, y luego sometámonos con humildad. A esto se le llama: "Hágase tu voluntad y no la mías".

- *Soltémoslas*. Tengamos a mano nuestras metas donde podamos mirarlas cuando lo necesitemos, pero no nos preocupemos ni nos obsesionemos acerca de cómo, cuándo, si... y qué tal si... Algunos sugieren que nos repitamos nuestras metas a diario. Yo no, excepto cuando me estoy fijando metas cotidianas. Pero pueden hacerlo cada vez que lo deseen. Una vez que he puesto mis metas sobre el papel, trato de no controlarlas ni forzarlas.

- *Hagamos lo que podemos, por el día de hoy*. Dentro del marco de las 24 horas de cada día, hagamos lo que parece adecuado y apropiado. Hagamos la voluntad de Dios ese día. Hagamos lo

[83] *Ibid*., p. 164.

que la inspiración nos dicte. Hagamos lo que se nos presente como necesario, Hagámoslo en paz y con fe. De esta forma pueden suceder y suceden cosas maravillosas. Pruébenlo. Tenemos que poner nuestra parte. Pero creo que podemos hacer y que haremos mejor nuestra parte haciendo *una cosa por el día de hoy*. Si es tiempo de que hagamos algo, lo sabremos. Si es tiempo de que suceda algo, sucederá, Confiemos en nosotros mismos y en Dios.

- *Fija tus metas en forma regular y según lo requieras*. A mí me gusta fijar mis nietas anuales al principio de cada año, Esto me indica que estoy interesada en vivir mi vida ese año en especial. No creo en las resoluciones de año nuevo; yo creo en las metas. También escribo mis metas a medida que se me ocurren durante el año. Si estoy enfrentando un problema, he detectado una necesidad, o siento que deseo algo nuevo, lo convierto en una meta y la añado a mi lista. También utilizo las metas para atravesar épocas de crisis, cuando me siento sacudida. En esas temporadas, escribo todas las cosas que quiero y deseo lograr sobre una base diaria, semanal o mensual.

- *Tachemos las metas que hemos alcanzado.* Sí, empezaremos a alcanzar nuestras metas. Satisfaremos nuestras necesidades y deseos. Lograremos ciertas cosas que son importantes para nosotros. Cuando esto suceda, tachemos esa meta, felicitémonos, y demos gracias a Dios. De esta manera ganaremos confianza en nosotros mismos, en e hábito de fijarnos metas, en Dios, y en el ritmo de la vida. Nosotros mismos veremos que nos suceden cosas buenas. En ocasiones, podemos experimentar un bajón cuando alcanzamos una meta, si esta ha sido una meta importante que ha requerido de mucha energía o si hemos tenido un "pensamiento mágico" acerca de lograrla. (El pensamiento mágico incluye pensamientos tales como: "Viviré por siempre feliz cuando solucione este problema", o "Viviré por siempre feliz cuando tenga esa cama de agua".) Para evitar un bajón, es importante tener una larga lista de metas y evitar el pensamiento de tipo mágico. Yo no he alcanzado aún una meta ni he solucionado un problema que me haya permitido vivir por siempre feliz después de hacerlo. La vida sigue adelante, y trato de vivir felizmente y en paz.

Quizá lleguemos a no poder prescindir de una lista de problemas que necesitemos convertir en metas. Probablemente nunca estaremos sin deseos y necesidades. Pero este proceso del fijarse uno metas, además de hacer la vida más disfrutable, nos ayuda a desarrollar cierta fe en los altibajos de la vida y en la bondad que en general se da en esta. Los problemas surgen. Los problemas se resuelven. Nos vienen a la conciencia deseos y necesidades. Satisfacemos deseos y necesidades. Nacen sueños nuevos. Alcanzamos nuestros sueños. Las cosas suceden. Nos suceden cosas buenas. Luego, surgen nuevos problemas. Pero toda está bien.

- *Seamos pacientes*. Confiemos en el tiempo que Dios nos marca. No quitemos una meta de la lista si todavía es importante para nosotros sólo porque no la logramos o no recibimos algo cuando lo esperábamos; los malvados "debería de…" infiltran cada área de nuestra vida. En ocasiones, mis metas no se cumplen por años enteros. Cuando fijo mis metas en forma anual, he mirado mi lista y he pensado: "¡Oh! este problema nunca se resolverá. Ha estado en mi lista por años". O: "Este sueño nunca se hará realidad. Es el cuarto año consecutivo que lo he fijado por escrito". O: "Nunca seré capaz de cambiar este defecto de carácter que tengo". No es cierto. Simplemente, aún no ha sucedido. He aquí uno de los mejores pensamientos que he encontrado acerca de la paciencia. Es un extracto del libro de Dennis Wholey sobre el alcoholismo, *The Courage to Change* (El valor para cambiar).

> He comenzado a darme cuenta de que el esperar es un arte, que el esperar logra cosas. Esperar puede ser muy, muy poderoso. El tiempo es una cosa valiosa. Si puedes esperar dos años a veces puedes lograr algo que no podrías haber conseguido hoy, no importa cuán arduamente hubieras trabajado, no importa cuánto dinero hubieras echado al aire, no importa cuántas veces te hubieras azotado la cabeza contra la pared...[84]

Las cosas suceden cuando llega el tiempo de que así sea; cuando estemos listos, cuando Dios esté listo, cuando el mundo esté listo. Déjalas. Suéltalas. Pero mantenlas, en tu lista.

Necesitamos fijar metas para nosotros mismos. Inicia hoy cuando termines este capítulo. Si no tienes ninguna meta, que la primera meta sea "tener algunas metas". Quizás no empieces a vivir por siempre feliz, pero puede que empieces a vivir feliz.

Actividad

1) Escribe tus metas sobre una hoja de papel. Trata de pensar por lo menos en diez cosas tales como deseos, problemas que necesiten solución y cambios en ti mismo. Escribe tantas metas como te vengan a la mente.

---

[84] Dennos Wholey, *The Courage to Change*, p. 39.

2) Revisa la lista de “características de los codependientes” en el capítulo cuatro. Convierte en una meta el cambiar cualquiera de esas características que signifique un problema para ti.

Capítulo 17
17. Comunicación.

Cuando estás haciendo lo que para ti es correcto,
está bien decirlo *una sola* vez, en forma sencilla,
y luego rehusarse a discutirlo con más detalles.[85]

TOBY RICE DREWS

Lee las siguientes conversaciones. Puedes identificarte con el diálogo, el cual aparece en cursivas, y con las interpretaciones, las cuales explican las intenciones y patrones de pensamiento de los codependientes.

Danielle está por llamar a Stacy por teléfono. Danielle quiere que Stacy le cuide a sus tres hijos durante el fin de semana, y, a la vez, no tiene intenciones de pedirle a Stacy tal favor; su recurso es manipularla para que lo haga. Presten atención a sus técnicas: **Stacy**: *¿Bueno?* **Danlelle**: *Hola* (murmurando entre dientes). (Suspiro.) El suspiro significa "Pobre de mí. Estoy tan desprovista de ayuda. Pregúntame qué me pasa. Rescátame".

Stacy (Luego de una larga pausa). *¡Hola Danielle! Qué bueno que me llamaste. ¿Cómo te va?* Durante la larga pausa, Stacy pensó, "jAh no! Es ella", Suspirando y lamentándose otra vez. *Santo cielo, ¿qué es lo que quiere ahora?*"

Danielle: (Suspiro. Suspiro). *Estoy igual que siempre. Problemas, ya sabes*. Lo que Danielle está diciendo es: "Anda. Pregúntame qué me pasa".

Stacy: (De nuevo, después de una larga pausa) *¿Qué te pasa? Te oyes muy mal.* Durante la larga pausa, esta vez Stacy pensó: "No le voy a preguntar qué le pasa. No me va a atrapar. Me niego a preguntarle qué le pasa". Cuando pensaba en estos Stacy se sintió enojada, luego culpable (los sentimientos que evoca el rescate), y luego prosiguió a rescatar a Danielle preguntándole qué le pasaba.

Danielle: *Pues, es que m esposo me acaba de decir que tiene que salir fuera de la ciudad este fin de semana por causa de su trabajo, y me ha pedido que lo acompañe. Me encantaría ir con él. Tú sabes que yo nunca salgo a ninguna parte. Pero no sé a quién conseguir para que me cuide a los niños. Me chocó decir/e que no pero lo tuve que dejar plantado. Él se siente tan mal… Espero que no se enoje mucho conmigo. Bueno, así es como deben suceder las cosas, supongo*. (Suspiro. Suspiro.) Danielle tiende largas redes. Quiere que Stacy sienta pena por ella, que se sienta culpable y que compadezca a su marido. Ha escogido cuidadosamente sus palabras. Danielle, desde luego, le dijo a su esposo que sí podía acompañarlo. Le dijo que iba a conseguir que Stacy les cuidara a los niños.

Stacy: (Una larguísima pausa). *Bueno, supongo que podría ver si tal vez puedo ayudarte*. Esta vez durante la pausa, Stacy pensó: "¡Ay, no! No, no y no. Detesto cuidar a sus hijos. Ella nunca cuida a los míos. No quiero hacerlo. No lo haré. Maldita sea por ponerme a cada rato en esta situación. ¡Caramba! Pero, ¿cómo puedo decirle que no? Debo ayudar a la gente. Haz a los demás lo que quieras que hagan contigo. Y ella me necesita tanto... Dios mío, no quiero que ella se enoje conmigo. Además, si no la ayudo yo, ¿quién la ayudará? Lleva una vida tan patética. Pero esta es la última vez. La última". Los sentimientos eran de enojo, lástima, culpa, santidad y otra vez de enojo. Adviertan cómo degradó a Danielle etiquetándola como desvalida; adviertan sus grandiosos sentimientos de responsabilidad: "Soy la única persona en el mundo que puede ayudarla". También, adviertan qué palabras usó para dar su respuesta. Estaba esperando que Danielle se percatara de su falta de entusiasmo y la rescatara diciéndole que se olvidan del asunto.

Danielle: *¿Deveras me los cuidarías? Muchísimas gracias. Eres, lo máximo. Nunca soñé que en realidad harías estopor mí* "Ja, ja ¡Logré lo que quería!".

Stacy: *No es ningún problema para mí. Estoy contenta de poderte ayudar.* "No quiero hacerlo ¿Por qué siempre me pasa esto a mí?"

En la siguiente conversación Robert quiere que su esposa Sally llame a su jefe y le diga que está enfermo. Robert se la pasó bebiendo la noche anterior hasta las 3 a.m. Su alcoholismo está provocando

[85] Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*, pp. 77-78.

problemas cada vez mayores en la casa y en la oficina. Durante la conversación él se siente enfermo, enojado, culpable y desesperado. Sally se siente igual.

Robert: *Buenos días, mi amor. ¿Cómo está hoy mi corazoncito?* "El cielo me ayude. Me siento fatal. No puedo ir a trabajar. Ella está furiosa conmigo. No puedo ver así a mi jefe. Mejor la apapacho, hago que llame a la oficina, y luego me meto otra vez en mi cama. Mejor aún, necesito otro trago"

Sally: *Estoy bien*. (Lo dice con voz cortada, con tono de mártir, luego de una mirada helada, de una mala cara y de un prolongado silencio.) Lo que Sally quería decir era: "Me siento herida Estoy enojada. ¿Cómo me pudiste hacer esto? Anoche estuviste otra vez fuera de casa, bebiendo. Habías prometido no volverlo a hacer. Nuestras vidas se están desmoronando, y a ti no te importa. Mírate: estás todo sucio. No puedo soportar esto!

Robert: *Mi amor, me siento tan mal hoy. Debo estar empezando con gripe. Ni siquiera puedo desayunar. Háblale a mi jefe, ¿sí? Dile que iré mañana, si estoy mejor ¿Podrías hacer eso por papito? Anda, sé buena. Me siento muy mal.* "Estoy desvalido, y te necesito. Cuídame, y hazlo ahora mismo. Sé que estás enojada conmigo, de modo que trataré de que sientas pena de mí.

Sally: *Realmente creo que no debo llamar a tu jefe. A él le gusta hablar contigo cuando faltas al trabajo. Siempre tiene preguntas que hacerte, y yo no se las puedo contestar. ¿No crees que sería mejor que tú le llamaras? Después de todo, tú sabes qué es lo que le quieres decir.* "Me choca hablarle a su jefe. Detesto mentir por su culpa. Pero si le digo que no, se va a enojar. Trataré de mostrarme más desvalida que él."

Robert: *¿Qué es lo que te pasa? ¿No puedes hacerme ese pequeño favor? ¿Eres tan egoísta? Ya sé que estás furiosa conmigo. Siempre estás furiosa conmigo. No es de extrañarse que beba, con una esposa como tú. Muy bien. No le llames. Pero si pierdo el empleo, será por tu culpa.* "Cómo se atreve a negarse?" piensa él. Luego decide que ya es hora de ponerse bravo. Tiene que orillarla a hacer esto. Decide echarle una buena cantidad de sentimientos de culpa, y luego coronarla con un poco de miedo. El sabe que a ella le preocupa que él pierda el empleo. Y mientras hace esto, va poniendo los cimientos para beber hoy.

Sally: *Muy bien. Lo haré. Pero nunca me vuelvas a pedir que lo haga otra vez. Y si bebes una vez más, te dejaré*. Sintiéndose atrapada, Sally llama al jefe de Robert. Robert hizo muy bien su papel. Le pegó a Sally en todos sus puntos débiles. A ella le da miedo que él le diga egoísta porque piensa que sería terrible que ella fuera egoísta; se siente culpable porque sabe que está furiosa todo el tiempo; se siente responsable porque Robert bebe; y tiene miedo de que él pierda su empleo. Eso de que lo dejaría si volvía a beber fue una amenaza vacía; pues no ha tomado la decisión de dejar a Robert. Y la próxima vez que Robert se lo pida, ella le volverá a llamar a su jefe. Después de que Sally hace a llamada telefónica, se lanza con furia contra Robert, en persecución contra él. Luego ella termina sintiendo pena de sí misma y sintiéndose víctima. También sigue sintiéndose extremadamente culpable, albergando el pensamiento de que algo anda mal en ella por los sentimientos y reacciones que tiene, ya que Robert parece tan poderoso y ella se siente tan débil e insegura.

En esta conversación, un consejero habla con un marido alcohólico y con su esposa dentro de un grupo de terapia familiar. El matrimonio parece ser la pareja perfecta. Esta no es la primera vez que acuden a este grupo, pero sí es a primera vez que el consejero se concentra en ellos.

Consejero: *Steven y Joanne, estoy contento de que los das estén aquí esta noche. ¿Cómo les está yendo?*

Steven: *Nos está yendo muy bien. Magníficamente. ¿No es así; Joanne?*

Joanne: (Sonríe) *Sí. Todo está muy bien.* (Risa nerviosa.)

Consejero: *Joanne, te estás riendo, pero siento que algo está mal. Estará bien hablarlo aquí. Está bien hablar acerca de tus sentimientos, y está bien hablar acerca de tus problemas. Para eso es el grupo. ¿Qué hay bajo tu sonrisa?*

Joanne: (Su sonrisa se quiebra, y ella comienza a llorar.) *Estoy tan harta de esto. Estoy tan harta de que él me pegue. Estoy tan harto de tenerle miedo. Harta de las mentiras. Harta de las promesas que nunca se cumplen. Y estoy harta de que me propine bofetadas.*

Ahora que hemos "escuchado" las charlas de algunos codependientes consideremos el diálogo que empleamos. Muchos codependientes tienen habilidades pobres para la comunicación. Cuidadosamente escogemos nuestras palabras para manipular, para complacer a la gente, controlar, ocultar y aliviar los sentimientos de culpa. Nuestra comunicación destila sentimientos reprimidos, pensamientos reprimidos, motivos ulteriores, baja autoestima y vergüenza. Reímos cuando queremos llorar, y decimos que estamos muy bien cuando no lo estamos. Permitimos que se nos moleste y se nos entierre. A veces reaccionamos en forma inapropiada. Justificamos, racionalizamos, compensamos y nos llevamos entre las patas a los demás. No

somos asertivos. Fastidiamos y amenazamos, y luego nos echamos para atrás. A veces mentimos. Con frecuencia somos hostiles. Pedimos un montón de disculpas, e insinuamos lo que queremos y necesitamos.

Los codependientes no somos directos. No decimos lo que queremos decir, y no queremos decir lo que decimos.[86]

No lo hacemos a propósito. Lo hacemos porque hemos aprendido a comunicarnos de esta manera. En algún momento, ya sea dentro de la familia que tuvimos en la niñez o en nuestra familia de adultos, aprendimos que no estaba bien hablar acerca de los problemas, expresar opiniones y expresar sentimientos. Aprendimos que no estaba bien declarar directamente lo que queríamos y necesitábamos. Ciertamente estaba mal decir que no, y salirnos con la nuestra. Un padre o un cónyuge alcohólico estará encantado de enseñar estas reglas; nosotros hemos estado demasiado dispuestos a aprenderlas y aceptarlas.

Como pregunta John Powell en el titulo de su excelente libro sobre comunicación *Why Am I Afraid to Tel You Who I Am*?; ¿Por qué temo decirte quién soy yo? Cada uno de nosotros debe responder a esa pregunta. Powell dice que es porque lo que somos es todo lo que tenemos, y tenemos miedo de ser rechazados. [87] Algunos de nosotros podemos tener miedo porque no estamos seguros de quiénes somos y de lo que queremos decir. Muchos de nosotros hemos sido inhibidos y controlados por una o más de las reglas familiares que he discutido anteriormente en este capítulo. Algunos hemos tenido que seguir estas reglas para protegernos, para sobrevivir. Sin embargo, creo que la mayoría de nosotros tenemos miedo de decirle a la gente quiénes somos porque creemos que no está bien que seamos como somos.

Muchos de nosotros no nos gustamos y no confiamos en nosotros mismos. No confiamos en nuestros pensamientos. No confiamos en nuestros sentimientos. Pensamos que nuestras opiniones apestan. No creemos que tengamos derecho a decir no. No estamos seguros de lo que queremos y necesitamos; y si lo sabemos, nos sentimos culpables de tener deseos y necesidades. Podemos sentimos avergonzados por tener problemas. Muchos de nosotros ni siquiera confiamos en nuestra capacidad para identificar adecuadamente los problemas y estamos más que dispuestos a echamos para atrás si alguien insiste en que ahí no hay ningún problema.

La comunicación no es mística. Las palabras que decimos reflejan quiénes somos: qué pensamos, juzgamos, sentimos, valoramos, honramos, amamos, odiamos, tememos, deseamos, esperamos, creemos y con qué nos comprometemos.[88] Sí pensamos que somos inadecuados para la vida nuestra comunicación lo reflejará: juzgaremos que otros tienen todas las respuestas; nos sentiremos enojados, lastimados, atemorizados, culpables, necesitados y controlados por los demás. Desearemos controlar a los demás, valoraremos complacer a los demás a cualquier costo, y temeremos la desaprobación y el abandono. Esperaremos todo pero creeremos que no nos merecemos y no obtendremos nada a menos que forcemos las cosas para que sucedan, y permanezcamos en el empeño de ser responsables por los sentimientos y la conducta de otras personas. Estamos congestionados con sentimientos y pensamientos negativos.

No es de extrañar que tengamos problemas de comunicación.

Hablar clara y directamente no es difícil. De hecho, es fácil. Y divertido. Empecemos por saber que está bien ser como somos. Nuestros sentimientos y pensamientos están bien. Nuestras opiniones cuentan. Está bien hablar acerca de nuestros problemas. Y está bien decir que no.

Podemos decir que no cada vez que así lo sintamos. Es fácil. Dilo ahora mismo. Diez veces. ¿Viste qué fácil fue? Por cierto, los demás también pueden decir que no. Se hace más fácil si tenemos iguales derechos. Cada vez que nuestra respuesta sea no, empecemos a responder con la palabra *no* en vez de decir, "no lo creo", o "tal vez", o cualquiera otra frase vacilante.[89]

Digamos lo que queremos, y queramos decir lo que decimos. Si no sabemos qué queremos decir, quedémonos callados y pensemos sobre ello. Si nuestra respuesta es, "no lo sé", digamos "no lo sé". Aprendamos a ser concisos. Dejemos de andarle dando vueltas a la gente. Lleguemos al punto y cuando lo hayamos hecho, detengámonos.

Hablemos acerca de nuestros problemas. No le somos desleales a nadie al revelar quiénes somos y sobre qué tipo de problemas estamos trabajando. Lo único que sí hacemos es fingir al no ser quiénes somos. Compartamos secretos con amigos de confianza que no los usarán en contra nuestra ni nos ayudarán a sentirnos avergonzados. Podemos tomar decisiones apropiadas acerca de con quién hablar, qué tanto decirle y cuál es el mejor momento para hablar.

Expresemos nuestros sentimientos abierta, honesta, adecuada y responsablemente. Permitamos que los demás hagan lo mismo. Aprendamos las palabras: Yo siento. Permitamos que los demás digan estas palabras y aprendamos a escuchar, no a arreglar.

Podemos decir lo que pensamos. Aprendamos a decir: "Lo que pienso es esto". Nuestras opiniones pueden ser diferentes a las de los demás. Eso no significa que estemos mal. No tenemos que cambiar nuestras opiniones, y tampoco la otra persona, a menos que alguno de nosotros lo desee.

Podemos incluso estar equivocados.

---

[86] *Íbid*, p. 76.
[87] John Powell, Why Am I Afraid To Tell You Who I Am?, p. 12.
[88] *Ibid,* p. 8.
[89] Jean Baer, How to Be an Assertive (Not Aggresive) Woman in Life, in Love and on the Job.

Podemos decir qué esperamos sin exigir que los demás cambien para acoplarse a nuestras necesidades. Otras personas pueden decir qué esperan, y si no queremos hacerlo tampoco tenemos que cambiar para adaptarnos a ellas.

Podemos expresar nuestras necesidades y deseos. Aprendamos las palabras: “Esto es lo que necesito de ti. Esto es lo que quiero de ti”.

Podemos decir la verdad. Mentir acerca de lo que pensamos, de cómo nos sentimos y de lo que deseamos, no es ser educados, es ser mentirosos.

No tenemos por qué guardar control por lo que otros dicen; no debemos tratar de controlarlos con nuestras palabras y efectos especiales. No tenemos que ser manipulados, hacernos sentir culpables, obligados o forzados a cosa alguna. ¡Podemos abrir la boca y cuidar de nosotros mismos! Aprendamos a decir: “Te amo, pero también me amo a mí mismo. Esto es lo que necesito hacer para cuidar de mí”.

Podemos como dice Earnie Larsen, aprender a ignorar las tonterías. Podemos negarnos a hablar con la enfermedad de otro, sea ésta alcoholismo o cualquier otro trastorno compulsivo. No tiene sentido. No lo tiene. No tenemos que desperdiciar nuestro tiempo tratando de que tenga sentido o tratando de convencer a la otra persona de que lo que él o ella dijeron no tiene sentido. Aprendamos a decir: “No quiero hablar de eso”.

Podemos ser asertivos y sostenernos sin ser abrasivos ni agresivos. Aprendamos a decir: “Hasta aquí llego. Este es mi límite. No toleraré esto”. Y querer decir esas palabras.

Podemos mostrarnos compasivos y preocupados por los demás sin rescatarlos. Aprendamos a decir: “Parece que tienes un problema. ¿Qué necesitas de mí?” Aprendamos a decir: “Me da pena que tengas ese problema”. Luego desapégate. No tenemos que arreglarlo nosotros.

Podemos discutir nuestros problemas y sentimientos sin esperar tampoco que la gente nos rescate. Nos podemos conformar con que se nos escuche. Eso es, de todos modos, tal vez lo único que queríamos.

Una queja común que escucho por parte de los codependientes es: “¡Nadie me toma en serio!” Tomémonos a nosotros mismos en serio. Equilibremos eso con un sentido del humor adecuado y no tendremos que preocupamos acerca de lo que cualquier otro haga o no haga.

Aprendamos a escuchar lo que la gente dice y lo que no dice. Aprendamos a escucharnos, al tono de voz que empleamos, a las palabras que elegimos, al modo como nos expresamos y a los pensamientos que cruzan por nuestra mente.

El habla es una herramienta y un deleite. Hablamos para expresarnos. Hablamos para que nos escuchen. Hablar nos permite comprendernos a nosotros mismos y nos ayuda a entender a los demás. Hablar nos ayuda a enviar mensajes a otras personas. A veces hablamos para lograr cercanía e intimidad. Quizá no siempre tenemos algo espectacular que decir, pero queremos tener contacto con la gente. Queremos tender un puente entre nuestras brechas. Queremos compartir y mantenernos cerca. A veces hablamos para divertirnos —para jugar, disfrutar, burlarnos y entretenernos—. Hay veces en que hablamos para cuidar de nosotros mismos, para que quede claro que no permitiremos que se nos insulte ni se abuse de nosotros, que nos amamos a nosotros mismos, y de que hemos tomado decisiones de acuerdo con lo que nos conviene más. Y a veces simplemente hablamos.

Necesitamos asumir la responsabilidad por la comunicación. Que nuestras palabras reflejen una elevada autoestima al igual que estimación por los demás. Seamos honestos. Seamos directos. Seamos abiertos. Seamos gentiles y amorosos cuando sea apropiado serlo. Seamos firmes cuando la situación exige firmeza. Pero, por encima de todo, seamos quienes somos y digamos lo que necesitamos decir.

En amor y dignidad, hablemos con la verdad —-así como la pensarnos, la sentirnos y la sabemos— y la verdad nos hará libres.

Actividad

1) Lean los libros: *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (¿Por qué tengo miedo de decirte quién soy?) de John Powell, y *How to Be an Asserive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job* (Cómo ser una mujer asertiva [no agresiva] en la vida, en el amor y en el trabajo), de Jean Baer. *Cómo ser una mujer asertiva* es también un excelente libro para hombres.

Capítulo XVIII
18. Haz un Programa de Doce Pasos.

— ¿Cómo funcionan los Doce Pasos?
— Funcionan muy bien. Gracias.

Cita anónima de AA y de Al-Anón.

Detesto la enfermedad del alcoholismo. Las dependencias químicas y otros trastornos compulsivos destruyen a la gente, gente hermosa, inteligente, sensible, creativa, gente amorosa que no merece ser destruida. Las enfermedades matan amores y sueños, lastiman a los niños, y separan a las familias. El alcoholismo deja una cauda de victimas trasquiladas, fragmentadas, descarriadas. En ocasiones la muerte prematura que produce al bebedor provoca mucho menos dolor que el que causa la desdichada enfermedad durante la vida del alcohólico. Es una es una enfermedad horrenda, marrullera, obstaculizante, poderosa y mortal.

Amo con locura los Programas de Doce Pasos, Tengo un gran respeto por todos ellos: por Alcohólicos Anónimos, para personas que desean dejar de beber; por Al-Anón para personas afectadas por la manera de beber de otro; por Alateen, para adolescentes afectados por la manera de beber de otra persona; por Al-Atots, para niños afectados por la manera de beber de otra persona; y por Narcóticos Anónimos, para personas adictas a las drogas.

Otros programas de Doce Pasos que respeto incluyen a: NarAnon para personas afectadas por la adicción química de otro; Comedores Compulsivos Anónimos, para personas con trastornos en su manera de comer; O-Anon, para personas afectadas por personas con trastornos en su forma de comer; Familias Anónimas, para personas preocupadas por el uso de químicos y/o problemas de conducta relacionados con esta en un familiar o amigo; Hijos Adultos de Alcohólicos, para los hijos adultos de alcohólicos; Emociones Anónimas, para personas que desean estar bien emocionalmente.

Otros buenos programas de Doce Pasos incluyen: Adictos Sexuales Anónimos, para personas con una conducta sexual compulsiva; Co-SA, para personas afectadas por la adicción sexual de otra persona; Jugadores Anónimos, para personas que desean dejar de jugar y apostar; Gam-Anon. para personas que desean dejar de ser jugadores empedernidos; Padres Anónimos para padres que son abusivos y descuidados con sus hijos o temen convertirse en eso, o para adolescentes que tienen problemas debido al abuso presente o pasado por parte de sus padres; y Abusadores Sexuales Anónimos. Puede haber también otros programas que bien yo haya pasado por alto, o que se hayan originado después de haber sido escrito este libro.*

Los programas de Doce Pasos no son sólo grupos de autoayuda que tratan a la gente con trastornos compulsivos para que deje de hacer aquello que se sientan obligados a hacer (beber, ayudar al bebedor, etcétera). Los programas le enseñan a la gente a vivir en paz, feliz, exitosamente. Brindan paz. Promueven la curación Le dan vida a sus miembros, a menudo una vida más rica, más sana que la que esas personas conocían antes de que creciera aquel problema que han desarrollado. Los Doce Pasos son un modo de vida.

En este capítulo me concentraré en los programas para personas que han sido afectadas por el trastorno compulsivo de otra persona, ya que este es un libro sobre codependencia y de eso se trata la codependencia. Me voy a referir específicamente al programa de Al-Anón, porque ese es el programa que yo "trabajo". (Después discutiré esa frase de la jerga: "trabajar un programa".) Sin embargo, con un poco de creatividad de tu parte, la información que presento se puede aplicar a cualquiera de los programas de Doce Pasos.

Los Doce Pasos

Los Doce Pasos forman el núcleo de los programas de Doce Pasos. Los pasos, en su forma básica (a continuación en cursivas), pertenecen a varios programas. Pero todos los programas adaptaron sus pasos de aquellos originalmente delineados en Alcohólicos Anónimos.

Las interpretaciones que se dan después de los pasos son mis opiniones personales y no están relacionados con, ni refrendados por, ni afiliados a ningún Programa de Doce Pasos. Los programas tienen también tradiciones, las cuales salvaguardan la pureza de los programas para asegurar que estos sigan operando de manera efectiva. La undécima tradición en el programa de Al-Anón dice: "Nuestra política de

* En México funcionan distintos grupos, basados todos ellos en el Programa de Doce Pasos, que han demostrado su efectividad para ayudar a la gente afectada por los problemas que hemos descrito, y son: Al-Anon, Alateen y Drogadictos Anónimos. También opera un grupo basado en el Programa de Doce Pasos, el de Neuróticos Anónimos, el cual no ha demostrado ser eficaz para ayudar a personas con problemas emocionales, ya que en estos casos lo recomendable es que un profesional haga el diagnóstico, y, en su caso, indique el tratamiento a seguir (el cual puede combinar la psicoterapia, desde luego conducida por un experto y medicación específica, o bien únicamente una sola de las dos opciones). N. del T.

relaciones públicas se basa en la atracción más que en la promoción..."[90] Por favor comprendan que no estoy promoviendo este ni ningún otro programa, sólo digo lo que pienso, y sucede que tengo una gran opinión de los Doce Pasos.

1. ***Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.*** Este es un paso importante. Se debe tomar primero. Por eso es que es el primer paso. Gran parte de nuestra lucha por aceptar aquello que debamos aceptar: el alcoholismo o el problema con la forma de comer de un ser amado, por ejemplo, nos trae a esta puerta. Mi negación, mis regateos, mis esfuerzos por controlar, mi hábito de rescatar, mi ira, mi dolor, mi pena me impulsaron hacia este sitio. No una, sino dos veces en mi vida había tratado de hacer lo imposible. Traté de controlar al alcohol. Había batallado con el alcohol en mis días de bebedora y de adicta; fui de nuevo a la guerra contra el alcohol cuando personas que yo amaba estaban usando y abusando de él. En ambas ocasiones, perdí. ¿Cuándo dejaré de luchar contra los leones? Las dos veces, el alcohol ganó el control sobre mí, una vez directamente, a través de mi propia obsesión; la segunda vez, indirectamente, a través del consumo de la sustancia hecho por otra persona. No importaba, empero, cómo había ganado el control. Así había sido. Mis pensamientos, emociones, conductas —mi vida— estaban regulados y dirigidos por el alcohol y por los efectos de este sobre la vida de otra persona. Otras personas me controlaban, pero esas personas habían sido controladas por el alcohol. Una vez que se encendía la luz, no era difícil ver quién mandaba. La botella mandaba. Una vez que supe eso, pude ver fácilmente que mi vida se había vuelto ingobernable. Desde luego así había sido. Espiritual, emocional, mental, conductualmente, yo estaba fuera de control. Mis relaciones con la gente eran ingobernables. Mi carrera era ingobernable.

   Si este paso les suena a rendición, es porque lo es. Es cuando nos rendimos ante la verdad. Somos impotentes ante el alcohol. Somos impotentes ante la enfermedad del alcoholismo. Somos impotentes ante la manera de beber de otra persona y ante los efectos del alcoholismo sobre su vida. Somos impotentes ante la gente, sobre lo que hacen, dicen, piensan, sienten, o no hacen, no dicen, no piensan o no sienten. Hemos estado tratando de hacer lo imposible. En este momento comprendemos esto y tomamos una decisión racional de dejar de tratar de hacer lo que nunca podremos hacer, no importa cuán arduamente tratemos. Al llegar a este punto volvemos los ojos hacia nosotros mismos, a las formas como hemos sido afectados, a nuestras características, a nuestro dolor. Suena a desesperanzado y derrotista, pero no lo es. Es la aceptación de lo que es. No podemos cambiar las cosas cuyo control se nos escapa, e intentar hacerlo nos volverá locos. Este paso nos hace sensatamente humildes. Es también el puente hacia el segundo paso. Pues al admitir nuestra impotencia ante lo que somos verdaderamente impotentes, recibimos el poder que es propiamente nuestro, el poder que poseemos para cambiar nosotros y vivir nuestra vida. Cuando dejamos de tratar de hacer lo imposible, se nos permite hacer lo posible.

2. ***Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvernos al sano juicio.*** Si el primer paso nos dejaba desesperanzados, este paso nos brinda esperanza. Yo no dudé ni por un minuto que estaba loca, cuando dejé de compararme con la gente loca que estaba a mi alrededor. La manera como había estado viviendo era enfermiza; la manera como no había estado viviendo mi vida era enfermiza. Necesitaba creer que podía volverme cuerda. Necesitaba creer que el dolor que sentía de alguna manera podía disminuir. Escuchar a la gente que había estado tan perturbada como yo lo estaba, hablar con ella, y de hecho, ver cómo habían encontrado la paz dentro de circunstancias a veces peores que las mías, me ayudó a empezar a creer. No hay sustituto para la visualización. Como dijo alguien alguna vez, ver para creer.

   Y, sí, este es un programa espiritual. Gracias a Dios que no estamos abandonados por más tiempo a nuestros propios medios. Este no es un programa de hágalo-usted-mismo. Este no es un libro de hágalo-usted mismo. Hazlo tú a tu propio riesgo. Somos seres espirituales. Necesitamos un programa espiritual. Este programa satisface nuestras necesidades espirituales. No estamos hablando aquí de religión; la palabra que empleé fue espiritual. Hacemos nuestras elecciones y nos ponemos de acuerdo con un poder que es superior a nosotros mismos.

3. ***Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.*** Yo había puesto mí voluntad y mi vida al cuidado del alcohol y de otras drogas; había puesto mi voluntad y mi vida al cuidado de otros seres humanos (generalmente alcohólicos); había pasado muchos años tratando de imponer mi propio plan sobre el esquema de las cosas. Era tiempo de retirarme del control de cualquier cosa o persona (incluyéndome a mí misma) y colocarme en manos de un Dios extraordinariamente amoroso. "Tómalo", le dije, "todo lo que soy, lo que me ha

[90] Al-Anon Family Group, Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions, p. 131.

pasado, el lugar a donde debo ir, y el cómo llegaré hasta allí". Lo dije una vez. Lo digo a diario. A veces, lo digo cada media hora. Este paso no significa que nos resignemos a una serie de "debería de" y "debo de", y que nos vistamos de sayal. De ninguna manera implica una continuación nuestra en el martirio. Lo emocionante acerca de este paso es que implica la existencia de un propósito y un plan; un plan grande, perfectamente maravilloso, generalmente deleitable. Un plan que vale la pena y que toma en cuenta nuestras necesidades, deseos, capacidades, talentos y sentimientos para la vida de cada uno de nosotros. Estas fueron buenas noticias para mí. Yo pensaba que mi persona era un error. No pensaba que en mi vida estuviera planeado nada significativo. Yo sólo daba tumbos, tratando de pasar lo mejor posible mi estancia aquí cuando aprendí esto: Estamos aquí para vivir mientras estemos vivos y cada uno de nosotros tiene una vida por vivir.

4. ***Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.*** Quitamos los ojos de la otra persona y los volvemos hacia nosotros mismos. Vemos justamente aquello con lo que estamos trabajando, cómo hemos sido afectados, qué estamos haciendo, cuáles son nuestras características, y escribimos en un pedazo de papel lo que vemos. Lo vemos sin miedo, no odiándonos y castigándonos a nosotros mismos, sino con una actitud de amor, honestidad y cuidado de uno mismo. Incluso podemos descubrir que odiarnos, no amarnos lo suficiente, ha sido un verdadero problema moral. Desenraizamos cualquier otro problema, aun los sentimientos de culpa gratuitos. También vemos nuestras buenas cualidades. Examinamos nuestras heridas y nuestras iras. Nos examinamos a nosotros mismos y el papel que hemos desempeñado en nuestras vidas. Este paso también nos da la oportunidad de examinar los estándares con los que nos juzgamos nosotros mismos, de seleccionar aquellos que creemos adecuados, y de descartar el resto. Ahora estamos en vías de descargar los sentimientos de culpa que genuinamente tenemos, de liberarnos de nuestros sentimientos de culpa gratuitos, de aceptar el paquete que llamamos nosotros mismos, y de empezar el sendero hacia el crecimiento y el cambio.

5. ***Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.*** La confesión es buena para el alma. No hay nada como ella. Ya no nos tenemos que seguir escondiendo. Le decimos nuestros peores y más vergonzosos secretos a una persona de confianza que tiene experiencia en escuchar el quinto paso. Le decimos a alguien cuán lastimados y enojados estamos. Alguien escucha. A alguien le importa. Somos perdonados. Las heridas comienzan a sanar. Perdonamos. Este paso es liberador.

6. ***Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter.*** Nos damos cuenta de que algunas de las cosas que hemos hecho para protegernos nos han estado lastimando a nosotros mismos y posiblemente a otros. Decidimos que estamos listos para tomar un riesgo, y dejamos ir esas anticuadas conductas y actitudes. Nos disponemos a cambiar y a cooperar en el proceso del cambio. Yo uso este paso y el siguiente como herramientas cotidianas para deshacerme de cualquier defecto que me llame la atención. Considero que mi baja autoestima es un defecto, de modo que también empleo este paso para ello.

7. ***Con humildad le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.*** Desde el punto de vista de mi experiencia, la palabra clave aquí parece ser *humildad*.

8. ***Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.*** *Estuvimos dispuestos* son aquí las palabras clave, aunque sospecho que esto tiene una conexión directa con la humildad. No se nos olvide ponernos a nosotros mismos en la lista. Advirtamos que, como escribe Jael Greenleaf: "El octavo paso, no dice, 'Hicimos una lista de todas las personas a las que les habíamos hecho algún daño y estuvimos dispuestos a sentirnos culpables al respecto'".[91] Esta es nuestra oportunidad para ocuparnos de los sentimientos de culpa que verdaderamente nos hemos ganado. Este es un paso importante dentro de una herramienta de trabajo que tendremos a nuestra disposición durante toda nuestra vida, de manera que no tengamos que seguir sintiéndonos culpables.

9. ***Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.*** Este es un paso sencillo dentro de un programa sencillo. A veces las cosas más simples nos ayudan a sentirnos felices.

10. ***Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.*** Mantenemos nuestros ojos sobre nosotros mismos. Evaluamos nuestra conducta en forma continua y regular. Averiguamos qué es lo que nos gusta de nosotros mismos, qué

[91] Jael Greenleaf, "Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who's Who and What's the Difference?" en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 15.

hemos hecho bien y de bueno. Luego ya sea que nos felicitemos a nosotros mismos, que nos sintamos bien por ello, que le demos gracias a Dios, o que hagamos las tres cosas. Averiguamos qué es lo que no nos gusta de lo que hemos estado haciendo, y luego nos figuramos cómo aceptarlo u ocuparnos de ello sin odiarnos a nosotros mismos por ello. He aquí la parte difícil: si *estamos* mal, lo decimos. Si hemos trabajado el octavo y el noveno pasos y nos hemos deshecho de todos nuestros sentimientos de culpa, sabremos cuándo necesitamos decir "estoy equivocado', o "lo siento". Tendremos sentimientos de culpa que nos hemos ganado, y seremos capaces de darnos cuenta de ello. Sin embargo, si nos seguimos sintiendo culpables todo el tiempo, puede ser difícil que distingamos cuando hacemos algo mal porque nos estamos sintiendo culpables todo el tiempo y no nos logramos sentir de otra manera. Es tan sólo una pala más de culpa que echamos encima de una pila que cada vez se hace más grande. La moraleja de esa historia es: descarguemos de golpe los sentimientos de culpa. Si tenemos algunos, ocupémonos de ellos inmediatamente.

11. ***Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole sólo que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.*** Este paso, si lo usamos a diario y tantas veces como lo necesitemos, con éxito nos guiará por nuestra vida entera. Este paso requiere que aprendamos la diferencia entre *rumiar* y *meditar*. También requiere de que nosotros decidamos creer si Dios es benévolo. Necesitamos decidir si creemos que Dios "sabe dónde vivimos", como dice otra amiga. Aquietémonos. Desapeguémonos. Oremos. Meditemos. Preguntémosle a Dios qué es lo que Él quiere que hagamos. Pidámosle la fortaleza para hacerlo, luego vayamos y veamos qué sucede. Por lo general, su voluntad es una aproximación apropiada y de sentido común hacia la vida. A veces, nos llevamos sorpresas. Aprendamos a confiar en este poder superior a quien le hemos dado la custodia de nuestra vida. Volvámonos sensibles a cómo trabaja Él con nosotros. Aprendamos a confiar en nosotros mismos. El también trabaja a través de nosotros.

12. ***Al obtener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los demás y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.***[*] Nos despertaremos espiritualmente. Aprenderemos a cuidar espiritualmente de nosotros mismos, no de una manera religiosa, aunque esa es ciertamente una parte de la vida. Este programa nos capacitará para amarnos a nosotros mismos y a los demás, en vez de rescatar y ser rescatados. Llevar el mensaje no quiere decir que nos volvamos evangelistas; significa que nuestras vidas se conviertan en una luz. Aprenderemos a brillar. Si aplicamos este programa a todos los aspectos de nuestra vida, funcionará en todos los aspectos de nuestra vida.

Trabajando el programa.

Ahora que estamos familiarizados con los pasos, discutamos qué significa "trabajar el programa" y "trabajar los pasos". En todo el mundo se reúne gente "anónima" en una variedad de sitios como iglesias, hogares y peluquerías. Podrán encontrarse una vez al día, dos veces por semana, o siete noches a la semana. No necesitan registrarse ni prerregistrarse. Simplemente descubren en dónde se reúne un grupo particular que se concentra en el problema con el que están batallando estas personas. En la junta no tienen que decir cuáles son sus apellidos ni dónde trabajan ellos o sus cónyuges; no tienen que decir nada si no quieren hacerlo. No tienen que pagar ningún dinero, aunque pueden hacer la donación de cualquier cantidad para ayudar a pagar el café y los gastos del lugar donde se llevan a cabo las reuniones, *si quieren*. No tienen que firmar nada. No tienen que llenar una tarjeta. No tienen que contestar a ninguna pregunta. Sencillamente entran y se sientan. A esto se le llama acudir a una reunión. Es una parte esencial para trabajar el programa.

Una cosa magnífica acerca de las reuniones es que la gente puede ser como es. No hay por qué fingir que no tienen un problema particular, porque todos los demás padecen el mismo problema. Si no lo tuvieran, no estarían allí.

La dinámica de las reuniones varía según cada grupo. En algunos la gente se sienta alrededor de una mesa y los que quieren hablar discuten sentimientos o problemas. Algunas reuniones son reuniones para un orador: una persona se pone frente a todos los demás y habla acerca de un paso o de una experiencia. En algunos grupos, el tema son los pasos y la gente sólo dispone las sillas en círculo y cada persona tiene oportunidad para decir algo acerca del paso elegido como el tema del día. Hay muchas variaciones en las reuniones, pero generalmente las reuniones tienen algo que ver con los pasos, las tradiciones, o con temas relacionados con el problema. La gente aprende acerca de los pasos en las reuniones, y aprende lo que significan los pasos para otras personas. También escuchan eslogans. Los eslogans de Al-Anón y de AA

[*] Los Doce Pasos que damos aquí han sido adaptados de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, que se encuentran en *Alcohólicos Anónimos*, AA World Services, Nueva Cork, pp. 59-60. Reimpresos con el debido permiso.

incluyen dicharajos pegajosos como: *Dile adiós y que venga Dios*, y *Por el día de hoy*.[] La razón por la cual estos dichos se han vuelto eslogans es porque son ciertos. Y aunque la gente se harte de decir y de escuchar estos eslogans, siguen repitiéndolos y escuchándolos porque son tan ciertos. Y los eslogans ayudan a la gente a sentirse mejor. Cuando se acaba la reunión, la gente por lo general se queda y platica o se va a un restaurante a tomar un refresco o café. Aprenderse los pasos y los eslogans, escuchar las experiencias de otras personas, compartir experiencias personales, y la camaradería, forman parte de trabajar el programa.

En las reuniones, se venden al costo libros, panfletos y literatura. Estos libros contienen información sobre los problemas que son comunes a ese grupo. En algunos grupos se venden libros de meditación que contienen sugerencias para afrontar cada día. Leer la literatura y leer los libros de meditación diaria forman parte de trabajar el programa. La gente así tiene algo para llevarse a casa y trabajar por medio de la literatura. Se les recuerda lo que aprendieron en la reunión, y en ocasiones aprenden cosas nuevas.

Durante sus rutinas cotidianas, las personas que acuden a estas reuniones piensan acerca de los pasos y de los eslogans. Tratan de descubrir cómo se aplican a ellas mismas los pasos y los eslogans, qué es lo que sienten, qué es lo que están haciendo, y qué está sucediendo en esos momentos en sus vidas. Hacen esto en forma regular y cuando surge algún problema. A veces llaman a alguien que conocieron en la reunión y discuten con esa persona un problema o le dicen cómo les está yendo ese día. En ocasiones esta gente hace las cosas que los pasos le sugieren que haga, tales como escribir un inventario, hacer una lista de las personas a las que les han hecho algún daño, o reparar adecuadamente un daño causado, Si esta gente piensa lo suficiente acerca de los pasos y trabaja suficientemente sobre ellos, eventualmente los Doce Pasos pueden convertirse en hábitos, del mismo modo en que las características codependientes se convierten en hábitos. Una vez que se vuelven hábitos, el programa se convierte en un modo de vida. A esto se le llama trabajar los pasos y trabajar el programa.

Eso es todo en cuanto a trabajar el programa se refiere. Los Programas de Doce Pasos son sencillos y básicos. La gente no se gradúa y procede a hacer cosas más complicadas, se quedan con lo básico. Los Programas de Doce Pasos funcionan porque son sencillos y básicos.

Yo me emociono con cosas tan simples como acudir a las reuniones y trabajar los pasos. Trataré de explicarlo, pero las palabras tan sólo transmiten un poquito de la idea que es importante en este caso. Algo sucede si vamos a estas reuniones y trabajamos un programa. Comenzamos a apaciguarnos y a curarnos; a cambiar ya sentirnos mejor. Los pasos son algo sobre lo cual trabajamos, pero ellos también trabajan sobre nosotros. Hay algo mágico en estas reuniones.

Nunca tenemos que hacer algo que somos incapaces de hacer o que en verdad consideremos ofensivo, o que no queramos hacer. Cuando sea tiempo de hacer o de cambiar determinada cosa, sabremos que ya es tiempo y querremos hacerlo. Será algo perfectamente correcto y adecuado. Nuestras vidas también empiezan a funcionar de esta manera. La curación —crecimiento— se vuelve un proceso natural. Los Doce Pasos captan y son una fórmula del proceso curativo natural del hombre.[92] Al leerlos, podemos pensar que los pasos no son la gran cosa y en verdad nos puede parecer que carecen de poder suficiente para emocionarnos tanto como yo lo estoy acerca de ellos, pero algo sucede cuando los trabajamos. Aparecen. Aparece su poder. Podemos no comprenderlo hasta que nos sucede.

La mejor descripción que he escuchado acerca de los Doce Pasos es la historia de “la barca invisible”, y la contó un hombre que asistió a una reunión a la que acudí recientemente. Él hablaba acerca de AA pero su historia se aplica a Al-Anón y a otros grupos. He cambiado algunas de sus palabras de modo que su historia se adapte a Al-Anón, pero he aquí la esencia de su analogía:

> Imaginémonos de pie en la playa. A lo lejos hay una isla llamada serenidad, donde existen la paz, la felicidad y la libertad de esa desesperación que son el alcoholismo y otros problemas. En verdad queremos llegar a esa isla, pero tenemos que encontrar una manera de cruzar el agua, ese enorme vacío que existe entre nosotros y el lugar a donde queremos ir.
>
> Tenemos dos opciones. En el agua está un barco crucero que se ve realmente fino y agradable. Se llama tratamiento, terapia. Cerca de él, en la playa, está sentado un grupo de personas de apariencia extraña. Parecen estar remando arriba de un bote, pero no vemos ningún bote, y tampoco vemos los remos. Vemos tan sólo a esta gente feliz sentada en la playa, remando en un bote invisible con remos invisibles, El bote invisible se llama Al-Anón (o AA O cualquier otro Programa de Doce Pasos). El barco crucero toca su sirena, llamándonos a subir a bordo para la travesía de tratamiento y terapia. Podemos ver a la gente a bordo: están felices y nos hacen gestos de saludo con las manos. Y luego estas gentes raras están gritándonos para que nos les unamos a su bote invisible. ¿Escogeremos el crucero, o el bote invisible? Desde luego, nos subiremos al crucero, al barco de lujo. Lo siguiente de que tenemos noticia es que nos dirigimos a la isla de la felicidad.
>
> El problema se da a medio camino. El barco crucero se detiene, se da la vuelta y se regresa a la playa en la cual comenzó el viaje. Entonces el capitán ordena que todos nos bajemos del barco. Cuando le preguntamos: “¿Por qué?”, nos dice: “Nuestro crucero sólo llega hasta allí, a única forma en que alguna vez podrán llegar a la isla es subiéndose al bote invisible (llamado Al-Anón)”. De modo que nos encogemos de hombros y caminamos hacia a gente que se encuentra en el bote. “¡Súbanse!”, nos gritan. “¡No vemos ningún bote al que nos podarnos subir!”, les gritamos nosotros a la vez. “Súbanse de todas maneras”, nos dicen. De modo que nos subimos, y muy pronto nos dicen: “Cojan un remo y empiecen a remar (a trabajar los pasos)”. No vemos ningunos remos”, les respondemos. “De todas maneras, ¡cójanlos y comiencen a remar!” Así que tomamos unos remos invisibles y empezamos a remar, y muy pronto vemos el bote. Antes de que nos demos cuenta, vemos los remos también. De lo siguiente que nos damos cuenta es de que estamos tan felices remando en bote con esa gente que nos parecía tan rara, que ya no nos importa llegar al otro lado.[93]

[] Tales dicharajos son retruécanos intraducibles sin perder el juego: *Let go and Let God*, *Easy does it*, y *One day at a time*. (N. de T.)

[92] George E. Vaillant, The Natural History of Alcoholism.

[93] Warren W. contó esta historia en Minneapolis el 23 de agosto de 1985, tomándola del ponente Clancy Imislund, quien maneja la asociación Midnight Misión y vive en Venice, California.

Esta es la magia de los Programas de Doce Pasos. Sí funcionan. No afirmo, ni implico ni sugiero que el tratamiento y la terapia no sean importantes. Lo son. Para muchos de nosotros, el tratamiento o un poco de terapia fue justamente lo que necesitamos para *comenzar* nuestra travesía. Pero ese viaje se termina, y si tenemos un trastorno compulsivo o amamos a alguien que tiene un trastorno compulsivo, podemos llegar a descubrir que necesitamos subirnos al bote invisible con esa gente feliz.

Al final de este capítulo he incluido cuestionarios que podemos contestar para ayudarnos a determinar si somos candidatos para Al-Anon, Alateen u 0-Anon. También he incluido más preguntas de la Organización Hijos Adultos de Alcohólicos (*Adult Children of Alcoholics*, ACOA). Por favor comprendan que los grupos "Anon" y ACOA no son para personas que tienen problemas con su manera de beber; son para personas que han sido afectadas por el alcoholismo de otro. La gente a menudo malentiende esto. Y, también, muchas personas que padecen de una dependencia química y que acuden a AA descubren que también deben acudir a Al-Anón o a ACOA para aprender a manejar sus características independientes. Si tú crees que puedes ser candidato para cualquiera de los Programas de Doce Pasos —incluso si sospechas apenas que tienes un problema común a uno de los grupos de los que he hablado al principio de este capítulo— busca un grupo y asiste a sus reuniones. Te ayudará a sentirte mejor.

Sé que es difícil asistir a reuniones. Sé que es difícil presentarse ante un grupo de extraños y sacar a relucir nuestro problema para que el mundo lo vea. Sé que muchos quizá no comprendamos cómo el acudir a las reuniones podría servir, especialmente si e problema lo tiene otra persona. Pero ayudará. Yo sentía una gran ira cuando empecé a asistir a las reuniones de Al-Anón. Ya trabajaba un programa para mi alcoholismo. No quería ni necesitaba trabajar en ningún otro programa ni en ningún otro problema en mi vida. Además, sentía que ya había hecho lo suficiente para ayudar a los alcohólicos en mi vida. ¿Por qué tendría yo que acudir a las reuniones? Los alcohólicos eran los que necesitaban ayuda. En la primera reunión a la que asistí, una mujer chaparrita y entusiasta caminó hacia mí, me habló durante unos cuantos minutos, sonrió y me dijo: "¿No eres afortunada? Eres una ganadora por partida doble. ¡Vas a trabajar ambos programas!" Yo quería ahogar sus palabras. Ahora, estoy de acuerdo. Soy afortunada. Soy una ganadora por partida doble.

Algunos podemos estar reacios a acudir a las reuniones porque sentimos que ya hemos hecho bastante por otras personas en nuestra vida. Bien, tenernos razón. Probablemente lo hemos hecho. Por eso es importante acudir a nuestras reuniones. Asistimos por nosotros mismos.

Otros podremos querer asistir únicamente para ayudar a los demás, y podemos sentirnos desilusionados porque de las reuniones se espera que trabajemos sobre nosotros mismos. Eso también está bien. La salud engendra salud. Si empezamos a trabajar sobre nosotros mismos, nuestra buena salud puede aguijonear a otras personas, del mismo modo que su enfermedad nos aguijoneaba a nosotros.

Algunos de nosotros podemos sentir vergüenza de acudir. Lo único que yo podía hacer en las primeras reuniones era sentarme y llorar, y me sentía terriblemente fuera de lugar. Pero, a la vez, lloraba hasta desahogarme. Mis lágrimas eran lágrimas de curación. Necesitaba sentarme a llorar. Cuando dejé de llorar y miré a mi alrededor, vi que otras personas también estaban llorando. Al-Anón es un lugar seguro al que podemos ir y ser nosotros mismos. Ahí la gente comprende. Tú también comprenderás.

He aludido a las objeciones más comunes que he escuchado para no acudir a as reuniones. Puede haber otras objeciones, pero si calificamos como miembros para un programa, debemos ir de todas maneras. Esto no se me discutirá. Los Doce Pasos son el regalo de Dios para la gente con trastornos compulsivos y para la gente que ama a personas con trastornos compulsivos. Si te estás volviendo loco y reaccionando a la gente y a las cosas, ve. Si no te gusta el primer grupo al que asististe, busca otro y acude a él. Cada grupo tiene su personalidad propia. Sigue yendo a distintos grupos hasta que encuentres uno en el que te sientas a gusto. Si solías asistir a las reuniones y dejaste de ir, regresa. Si empiezas a ir, ve por todo el resto de tu vida. El alcoholismo es una enfermedad de por vida que requiere de un tratamiento de por vida. Nuestras características codependientes se vuelven hábitos y pueden ser tendencias que tenemos por el resto de nuestra vida. Ve, ya sea que la gente en tu vida mejore o se enferme más.

Ve hasta que te sientas agradecido de que puedes ir. En palabras de un hombre, "¿no es bueno que hagan estas reuniones y que *me permitan* acudir a ellas? A nadie le gusta tenerme a su lado cuando me pongo así de loco. La gente aquí simplemente sonríe, me da un apretón de manos y me dice; 'Estamos contentos de que estés aquí. Por favor, ven otra vez' ".

Ve hasta que veas el bote y los remos y te sientas feliz, Ve hasta que la magia obre dentro de ti. Y no te preocupes, si vas un tiempo suficiente, la magia obrará.

Actividad

1) Contesta los cuestionarios o lee la lista de características que se encuentran en las siguientes páginas.

2) Si eres candidato a cualquiera de los programas que se han tratado en este capítulo, busca en el directorio telefónico y llama a la organización de servicios humanos adecuada que funcione en tu localidad. Averigua dónde y cuándo se llevan a cabo las reuniones, y luego asiste a ellas.

13. en todos los aspectos de nuestra vida.

Al-Anón: ¿Es para ti?

Millones de personas son afectadas por la manera excesiva de beber de algún ser cercano a ellas. Las siguientes veinte preguntas están diseñadas para ayudarte a decidir si necesitas o no necesitas de Al-Anón.

1. ¿Te preocupas por lo mucho que otra persona bebe?
Sí No
2. ¿Tienes problemas económicos a causa de la manera de beber de otra persona?
Sí No
3. ¿Dices mentiras para encubrir la manera de beber de otra persona?
Sí No
4. ¿Sientes que la bebida es más importan para tu ser amado que tú?
Sí No
5. ¿Piensas que la conducta del bebedor es provocada por las compañías que tiene?
Sí No
6. ¿A menudo se retrasan las horas de la comida a causa del bebedor?
Sí No
7. ¿Profieres amenazas, tales como, “Si no dejas de beber te abandonaré?”
Sí No
8. Cuando besas al bebedor para saludarlo, ¿tratas secretamente de oler su aliento?
Sí No
9. ¿Tienes miedo de disgustar a alguien por temor a que esto lo lance a un ataque de borrachera?
Sí No
10. ¿Has sido lastimado o avergonzado por la conducta de un bebedor?
Sí No
11. ¿Te parece que todos los días festivos se echan a perder a causa de la bebida?
Sí No
12. ¿Has considerado llamar a la policía a causa de la conducta de un bebedor?
Sí No
13. ¿Te descubres a ti mismo buscando licor escondido?
Sí No
14. ¿Sientes que si el bebedor te amara, él o ella dejaría de beber para complacerte?
Sí No
15. ¿Has rechazado invitaciones sociales porque te da miedo o te provoca ansiedad?
Sí No
16. ¿En ocasiones te sientes culpable cuando piensas a qué extremos has ido para controlar al bebedor?
Sí No
17. ¿Piensas que si el bebedor dejara de beber tus otros problemas se resolverían?
Sí No
18. ¿Alguna vez tratas de hacerte daño tú mismo para asustar al bebedor y hacerle decir “Lo siento” o “Te amo”?
Sí No
19. ¿Alguna vez tratas a la gente (hijos, empleados, padres, compañeros de trabajo, etcétera) injustamente porque estás enojado con alguien más por su manera excesiva de beber?
Sí No
20. ¿Sientes que no hay nadie que comprenda tus problemas?
Sí No

Si respondiste con un sí a tres o más de estas preguntas, Al-Anón o Alateen te pueden ayudar. Puedes ponerte en contacto con Al-Anón o Alateen buscando estos grupos en el directorio telefónico de tu localidad.[94]

¿Eres un codependiente con un trastorno en su forma de comer?

[94] Al-Anon Family Group, *Al-Anon: Is It for You?* Reimpreso con el debido permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Usa este cuestionario de *La obesidad es un problema familiar* para evaluar el grado en que estás involucrado con una persona que come en exceso o demasiado poco.

1. ¿Lo obligas a hacer dieta?
2. ¿Amenazas con dejarlo debido a su peso?
3. ¿Le checas que haga su dieta?
4. ¿Le haces promesas basadas en los kilos que pierda o recupere?
5 ¿Le escondes la comida a alguien que come en exceso?
6 ¿Te preocupas sin cesar por alguien que come demasiado poco?
7. ¿Has caminado "de puntitas" para no disgustar a alguien que come en exceso o demasiado poco?
8 ¿Tiras la comida para que el que come en exceso no la encuentre?
9. ¿Has excusado los cambios de humor erráticos, a veces violentos, que son resultado de comer azúcar en exceso?
10. ¿Cambias las actividades sociales para que el que come en exceso no tenga tentaciones?
11. ¿Manipulas los presupuestos para controlar lo que se gasta en comida y en vestido?
12. ¿Compras y promueves que se coman los "alimentos correctos"?
13. ¿Promueves los gimnasios, las aguas termales curativas y las curas milagrosas?
14. ¿Te lanzas en andanadas emocionales cuando sorprendes al que come en exceso en un atracón?
15. ¿Constantemente te desilusionas cuando ves que recae?
16. ¿Te sientes avergonzado por la apariencia del que come en exceso o demasiado poco?
17. ¿Falsamente consuelas al que come en exceso o demasiado poco cuando él o ella se sienten avergonzados?
18. ¿Le pones pruebas de fuerza de voluntad al que come en exceso o demasiado poco?
19. ¿Has bajado tus expectativas sobre lo que te gustaría?
20. ¿Fluctúa tu peso de acuerdo con las fluctuaciones de peso de tu ser amado (tú subes cuando él o ella bajan de peso)?
21. ¿Has dejado de ocuparte de tu propia alimentación?
22. ¿Tienes muchos achaques y dolores y preocupaciones acerca de la salud?
23. ¿Estás bebiendo en exceso o tomando píldoras para dormir o tranquilizantes?
24. ¿Sobornas con la comida?
25. ¿Hablas acerca del cuerpo del que tiene problemas con su manera de comer
26. ¿Sientes que la vida sería perfecta si el que come en exceso o demasiado poco se pusiera en forma?
27. ¿Estás agradecido de que tú no estás "tan mal"?
28. ¿Su trastorno en su forma de comer te induce a escapar?
29. ¿Su trastorno en su forma de comer te da un pretexto para quedarte?
30. ¿"Sutilmente" dejas literatura "útil" por la casa?
31. ¿Lees libros acerca de dietas aunque tú no tengas problemas con tu peso?
32. ¿Piensas que tienes un hogar perfecto, excepto por el que come en exceso o demasiado poco?
33. ¿Usas píldoras para dormir y escapar a la preocupación?
34. ¿Has pasado mucho tiempo en tu propia terapia hablando acerca del que come en exceso o demasiado poco?

Progresión de una personalidad codependiente.

Esto también es tomado de *La obesidad es un asunto familiar*. Es para usarse como una lista para monitorear tu propia progresión.

Etapas tempranas

_____ Con frecuencia es miembro de una familia disfuncional, ha aprendido a "cuidar" de los demás como una manera de medir su propia valía.
_____ Fracasó en curar a sus padres, de modo que "curará" al que come en exceso o demasiado poco.
_____ Encuentra a una persona que come en exceso o demasiado poco y que está "necesitada", de modo que la controla.
_____ Duda de sus propias percepciones y quiere controlar la manera de comer de otro para mostrar su autoridad decisiva.
_____ Se afecta su vida social. Se aísla a sí mismo de la comunidad para "ayudar" al que come en exceso o demasiado poco.

Obsesión

_____ Hace súplicas y profiere amenazas relacionadas con la conducta en el comer de otra persona.
_____ Se juzga a sí mismo y siente que es la causa de que otro se dé atracones o se deje morir de hambre.
_____ Esconde la comida.

_____ Intenta controlar la manera de comer de otro, esconde la comida, lo amenaza vanamente, lo fastidia, lo regaña.
_____ Muestra ira y decepción en relación con las promesas del que come en exceso o demasiado poco.

Vida secreta
_____ Se ha obsesionado con vigilar y encubrir al otro.
_____ Asume responsabilidades que son del que come en exceso o demasiado poco.
_____ Asume un papel primordial en las comunicaciones, evitando el contacto entre el que come en exceso o demasiado poco y los demás.
_____ Expresa ira en forma inadecuada.

Fuera de control
_____ Hace intentos violentos por controlar la manera de comer del otro. Pelea con él o ella.
_____ Se deja ir física y mentalmente.
_____ Tiene affaires extramaritales tales como infidelidad; trabaja en exceso, se obsesiona con intereses externos.
_____ Se vuelve rígido, posesivo. Parece enojado la mayor parte del tiempo y meticuloso y reservado acerca de la vida en el hogar.
_____ Abusa de las drogas y padece enfermedades relacionadas con ello: úlceras, erupciones cutáneas, migrañas, depresión, obesidad; depende de tranquilizantes.
_____ Constantemente pierde los estribos.
_____ Se siente harto y cansado de estar harto y cansado.[95]

Hijos Adultos de Alcohólicos

¿Eres un hijo adulto de un alcohólico? A continuación hay catorce preguntas que puedes descubrir si te atañen en tu vida y en tu personalidad.

1. ¿A menudo te sientes aislado de la gente y sientes temor de ella, en especial de las figuras de autoridad?
2. ¿He observado en mí mismo que busco la aprobación de los demás, perdiendo mi propia identidad en el proceso?
3. ¿Me asustan excesivamente las personas enojadas y la crítica hacia mi persona?
4 ¿A menudo me siento víctima en mis relaciones personales y profesionales?
5. ¿A veces siento que tengo un sentido de la responsabilidad desarrollado en exceso, lo cual facilita que me preocupe de los demás más que de mí mismo?
6 ¿Encuentro difícil ver mis propias fallas y las responsabilidades que tengo para conmigo mismo?
7. ¿Me siento culpable cuando me salgo con la mía en vez de ceder ante los demás?
8. ¿Me siento adicto a la emotividad?
9. ¿Confundo el amor con la lástima y tiendo a amar a la gente a la que podría tenerle lástima y rescatar?
10. ¿Me es difícil sentir o expresar mis sentimientos, incluyendo sentimientos tales como gozo o felicidad?
11. ¿Me juzgo a mí mismo duramente?
12. ¿Tengo una baja autoestima?
13. ¿A menudo me siento abandonado en el curso de mis relaciones interpersonales?
14. ¿Tiendo a reaccionar, en vez de actuar?

Los Doce Pasos de AA□

1. Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
2. Llegamos al convencimiento de que un poder superior podría devolvemos al sano juicio.
3. Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, *como nosotros lo concebimos.*
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros defectos.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos esos defectos de carácter.

---

[95] Judi Hollis, La obesidad es un problema familiar.

□ Los Doce Pasos han sido tomados de *Alcohólicos Anónimos*, publicados por AA World Services, New Cork, pp. 59-60. Reimpresos con el debido permiso.

7. Con humildad, le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *como nosotros lo concebimos*, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Al obtener un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a los alcohólicos, y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Capítulo XIX
19. Pedazos y pedacitos.

Cuando llegue el Príncipe Encantado, probablemente yo me encuentre abajo en el estanque besando a las ranas.[96]

Este capítulo contiene información miscelánea acerca de la codependencia y del cuidado de uno mismo.

Adictos al drama.

Muchos codependientes se vuelven lo que la gente llama adictos al drama o a la crisis. Por extraño que parezca, podemos volvernos adictos a los problemas. Si vivimos con la suficiente cantidad de desdicha, crisis y disturbios durante un tiempo suficiente, el miedo y el estímulo provocados por los problemas pueden convertirse en una experiencia emocionalmente cómoda. En su excelente libro, *Getting Them Sober*, volumen II, Toby Rice Drews se refiere a este sentimiento con el término "desdicha emotiva"[97]. Luego de un tiempo, si nos acostumbramos tanto a involucrar nuestras emociones con problemas y crisis que podemos llegar a apropiarnos de problemas que no nos conciernen y permanecer involucrados en ellos. Incluso podemos comenzar a hacer líos o a hacer los problemas más grandes de lo que son para crearnos una situación estimulante. Esto es verdad especialmente si hemos descuidado mucho nuestras propias vidas y sentimientos.

Cuando estamos involucrados en un problema, sabemos que estamos vivos. Cuando el problema se resuelve, podemos sentirnos vacíos y sin sentimientos. No tenemos nada que hacer. Estar en crisis se convierte en algo cómodo, y nos salva de nuestra monótona existencia. Es como volverse adicta a las telenovelas, excepto que las crisis diarias se suceden en nuestras vidas y en las de nuestros amigos y familiares. "¿Dejará Imelda a Pedro?", "¿Podremos salvar el empleo de Orlando?", "¿Cómo sobrevivirá Enriqueta a este dilema?"

Luego de que nos hemos desapegado y comenzamos a ocuparnos de nuestros propios asuntos y nuestras vidas finalmente se serenan, algunos codependientes podemos extrañar en ocasiones un poco del antiguo alboroto. A veces podemos encontrar que nuestro nuevo estilo de vida es aburrido. Simplemente estamos acostumbrados a tantos disturbios y excitaciones que la paz al principio nos parece blanda. Nos acostumbraremos a ella. A medida que desarrollemos nuestras vidas, que fijemos nuestras metas, y encontremos cosas por hacer que nos interesen, la paz nos parecerá cómoda, más cómoda que el caos. Y ya no extrañaremos más el estado de desdicha emotiva.

Debemos aprender a reconocer cuándo estamos buscando nos esa "desdicha emotiva". Comprender que no hay por qué causarnos problemas ni involucrarnos con los problemas de los demás. Encontrar maneras creativas de llenar nuestra necesidad del drama. Conseguir empleos que disfrutemos. Pero mantener fuera de nuestras vidas la desdicha emotiva.

Expectativas.

Las expectativas pueden ser un tema confuso. La mayoría de nosotros tiene expectativas. Tenemos algunas nociones, en algún nivel de nuestra conciencia, acerca de cómo esperamos que se desenvuelvan las cosas o cómo queremos que se comporte la gente. Pero es mejor que renunciemos a nuestras expectativas para que podamos desapegamos. Es mejor abstenernos de forzar nuestras expectativas sobre los demás o de abstenemos de tratar de controlar el resultado final de los eventos, ya que hacerlo causa problemas y, además, por lo general es imposible. De modo que, ¿adónde vamos con nuestras expectativas?

Algunas personas luchan por abandonar todas sus expectativas y viven el momento presente. Eso es admirable. Pero yo creo que la idea importante aquí es asumir responsabilidad por nuestras expectativas. Sacarlas a la luz. Examinarlas. Hablar acerca de ellas. Si estas implican a otras personas, hablar con esas personas implicadas. Descubrir si ellas tienen expectativas similares. Ver si son realistas. Por ejemplo, esperar una conducta sana de gente enferma es futil; esperar resultados diferentes de las mismas conductas es enfermizo, de acuerdo con Earnie Larsen. Entonces, dejémoslas ir. Veamos cómo se desarrollan las cosas. Dejemos que las cosas sucedan, sin forzarlas. Si constantemente estamos desilusionados, quizá tengamos un problema por resolver, ya sea con nosotros mismos, con otra persona o con una situación.

---

[96] Cita parafraseada basada en una tarjeta y en un cartel de felicitación que se vendía hace años, de autor desconocido.
[97] Toby Rice Drews, *Getting Them Sober*, Vol. II, p. 52.

Es saludable tener expectativas. En ocasiones, estas son verdaderas pistas para saber qué queremos, qué necesitamos, qué esperamos y qué tememos. Tenemos derecho a esperar cosas buenas y una conducta apropiada. Probablemente obtengamos más de estas cosas (las cosas buenas de la vida y la conducta adecuada) si consistentemente esperamos estas cosas. Si tenemos expectativas, también nos percataremos cuando estas *no* están siendo satisfechas. Pero necesitamos darnos cuenta de que estas son tan sólo expectativas; que nos pertenecen, y que no siempre nosotros mandamos. Podemos asegurarnos de que nuestras expectativas son realistas y apropiadas y no dejar que interfieran con la realidad ni que echen a perder las cosas buenas que sí suceden.

Miedo a la intimidad.

La mayoría de la gente quiere y necesita amor. La mayoría de la gente quiere y necesita sentirse cercana a los demás. Pero el miedo es una fuerza igualmente poderosa, y compite con nuestra necesidad de amor. Más específicamente, esta fuerza es el miedo a la intimidad.

Muchos de nosotros nos sentimos más seguros estando solos o involucrados en relaciones en las que "no estemos involucrados emocionalmente", que cuando tenemos relaciones que nos hacen emociona vulnerables, que nos hacen tener cercanía y ser amorosos. Yo lo entiendo. A pesar de la serie de necesidades y deseos que quedan insatisfechos cuando no amamos, podemos sentirnos más seguros al no amar. No arriesgamos la incertidumbre y la vulnerabilidad que la cercanía brinda. No nos arriesgarnos al dolor que nos causa el amar, y a muchos de nosotros el amar nos ha provocado enorme cantidad de dolor. No nos arriesgamos a quedar atrapados en relaciones que no funcionan. No nos arriesgamos a tener que ser quienes somos, lo cual incluye ser emocionalmente honestos y los posibles rechazos a ello. No nos arriesgamos a que la gente nos abandone; no nos arriesgamos. Y no tenemos que pasar por la difícil situación de iniciar relaciones. Cuando no nos acercamos a la gente, por lo menos sabemos qué esperar: nada. Negar nuestros sentimientos de amor nos protege de la ansiedad que nos causa el amar. El amor y la cercanía a menudo conllevan una sensación de pérdida de control. El amor y la cercanía retan a nuestros miedos más profundos acerca de quiénes somos y de si está bien que seamos nosotros mismos, y acerca de quiénes son los demás y si eso está bien. El amor y la cercanía —involucrarse con la gente— son los mayores riesgos que un hombre o una mujer pueden tomar. Se requiere honestidad, espontaneidad, vulnerabilidad, confianza, responsabilidad, autoaceptación y aceptación de los demás. El amor brinda gozo y calidez, pero también exige de nosotros que estemos dispuestos a sentirnos ocasionalmente heridos y rechazados.

Muchos hemos aprendido a huir de la cercanía, en vez de tomar los riesgos que esta implica. Huimos del amor u obstaculizamos la cercanía de muchas maneras. Alejamos a las personas o hacemos cosas que las lastimen para que no quieran estar cerca de nosotros. En nuestra mente hacemos cosas ridículas para convencernos de que no queremos la cercanía. Encontramos fallas en todas las personas que acabamos de conocer; rechazamos a la gente antes de que esta tenga oportunidad de rechazarnos. Usarnos máscaras y fingimos ser algo distinto a lo que somos. Desperdigamos nuestras energías y nuestras emociones en tantas relaciones que así no nos acercamos demasiado a alguien ni nos volvemos vulnerables para esa persona; a esta técnica alguien le llama "echarle agua a la leche". Nos conformamos con relaciones artificiales, en las cuales no se espera de nosotros ni se nos pide cercanía. Actuamos papeles en vez de ser una persona real. Nos alejamos emocionalmente en las relaciones que tenemos. En ocasiones, impedimos la cercanía sencillamente al rehusarnos a ser honestos y abiertos. Algunos nos sentamos, paralizados por el miedo, incapaces de iniciar relaciones o de disfrutar de la cercanía en las relaciones que ya tenemos. Algunos huimos; nos retiramos físicamente de cualquier situación en la cual puedan estar presentes el amor, la vulnerabilidad emocional y el riesgo. Como dice una amiga, "todos tenemos en el closet un par de zapatos para correr".

Huimos de la cercanía por muchas razones. Algunos especialmente los que crecimos dentro de situaciones de alcoholismo en la familia, no podremos haber aprendido nunca cómo iniciar relaciones y cómo tener cercanía una vez que la relación comienza. En nuestras familias la cercanía no se consideraba segura, ni se enseñaba ni se permitía. Para mucha gente, cuidar de los demás y usar sustancias químicas, se volvieron sustitutos de la intimidad.

Algunos nos permitimos tener cercanía con alguien una vez o dos, y luego fuimos lastimados. Podemos haber decidido (en algún nivel) que era mejor y más seguro no tener cercanía, no arriesgarnos a ser heridos de nuevo.

Algunos aprendimos a huir de relaciones que no nos convienen. Pero para algunos de nosotros, el huir de la cercanía o el evitarla se ha vuelto un hábito, un hábito destructivo que nos impide obtener el amor y la cercanía que verdaderamente queremos y necesitamos. Algunos podremos estar engañándonos a nosotros mismos, de modo que ni siquiera nos percatamos de que huimos ni de lo que huimos. Quizá estemos huyendo cuando ni siquiera es necesario hacerlo.

El trato cercano con los demás puede parecernos un asunto temerario, pero no tiene por qué asustarnos tanto. Y no es tan difícil. Nos sentimos bien incluso cuando nos relajamos y dejamos que suceda.

Está bien sentir miedo de la cercanía y del amor, pero también está bien que nos permitamos amar y sentirnos cerca de la gente. Está bien dar y recibir amor. Podemos tomar buenas decisiones acerca de a

quién amar y cuándo hacerlo. Está bien que seamos como somos al estar en contacto con la gente. Tomemos el riesgo de hacerlo. Podemos confiar en nosotros mismos. Podemos pasar por la difícil situación y la fricción que causa el iniciar relaciones. Podemos encontrar personas en quienes es seguro confiar. Podemos abrirnos, volvernos honestos y ser quienes somos. Incluso podemos manejar el hecho de ser heridos o rechazados de vez en cuando. Podemos andar sin perdernos a nosotros mismos y sin ceder nuestros límites. Podemos amar y pensar al mismo tiempo. Podemos quitarnos nuestros zapatos para correr.

Podemos preguntarnos a nosotros mismos, ¿estamos impidiendo la cercanía en nuestras relaciones actuales? ¿Cómo es que lo hacemos? ¿Es necesario? ¿Por qué? ¿Conocemos a alguien a quien nos gustaría acercarnos, alguien con quien nos sintamos seguros de acercarnos? ¿Por qué no damos los primeros pasos para acercarnos a esa persona? ¿Nos gustaría iniciar algunas relaciones nuevas? ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Queremos y necesitamos tener más intimidad en nuestras relaciones, pero nos estamos conformando con menos? ¿Por qué?

Responsabilidad económica.

Algunos codependientes se vuelven económicamente dependientes de otras personas. A veces, esto es un acuerdo tomado entre ambas partes; por ejemplo, la esposa se queda en casa y cría a los hijos mientras que el marido trabaja y produce dinero. A veces no se trata de un acuerdo. Se llega a victimar tanto a algunos codependientes que ellos creen que no pueden bastarse en el aspecto económico. Muchos codependientes fueron, en un momento dado, económicamente responsables, pero a medida que progresa el alcoholismo o algún otro problema en un ser amado simplemente nos sentimos demasiado trastornados para poder trabajar. Algunos de nosotros nos dimos por vencidos: “Si a ti no te importa el dinero, a mí tampoco”.

En ocasiones los codependientes se hacen responsables económicamente de otros adultos. A menudo he visto a una esposa codependiente trabajar en dos y hasta en tres empleos, mientras que su marido no trae a casa un centavo; y sin embargo, él sigue comiendo, ve la televisión y vive ahí sin pagar renta.

Ninguna de las dos maneras es preferible. Cada persona es económicamente responsable de sí misma como lo es de todas sus circunstancias. Eso no significa que las amas de casa deban trabajar en empleos asalariados para ser responsables en términos económicos. Ser ama de casa es un empleo heroico y admirable. Si eso es lo que elige hacer un hombre o una mujer, entonces yo creo que esa persona se está ganando la parte que le corresponde. Ser económicamente responsable tampoco significa que todas las cosas deban ser iguales. Asumir la responsabilidad económica por uno mismo es una actitud. Significa averiguar exactamente cuáles son nuestras responsabilidades, y luego ocuparse de ellas. También significa que permitamos —incluso que insistamos— en que las otras personas sean responsables de sí mismas. Esto incluye familiarizarse con todas las áreas de las finanzas de uno y decidir qué labor le corresponde a cuál persona. ¿Qué cuentas hay por pagar? ¿Cuándo? ¿Cuándo se vencen los impuestos? ¿Cuánto dinero debe durar para cuánto tiempo? ¿Cuál es nuestra parte en todo esto? ¿Estamos haciendo más de lo que nos corresponde o menos? ¿Si no es responsabilidad nuestra tener un empleo asalariado, por lo menos comprendemos que algún día quizá sea necesario que trabajemos? ¿Nos sentimos económicamente responsables por nosotros mismos? ¿O esto nos asusta? ¿La gente a nuestro alrededor asume una adecuada responsabilidad económica por sí misma o lo estamos haciendo nosotros por ellos?

Cuidar el dinero es parte de la vida. Ganar dinero, pagar cuentas y sentirse económicamente responsable es parte del cuidar de nosotros mismos. Muchos codependientes que han abandonado su empleo para controlar a un cónyuge o que de alguna otra manera han centrado sus vidas alrededor de una persona y han descuidado sus propias carreras, han descubierto que incluso un empleo de medio tiempo, mal pagado, hace maravillas por su autoestima. Hemos olvidado que valemos dinero y que alguien estará realmente dispuesto a pagarnos por nuestras capacidades. Muchos de nosotros los codependientes, que hemos sido económicamente dependientes de un cónyuge, disfrutamos también de la libertad de tener nuestro propio dinero. Se le llama un sentimiento positivo. Es algo que debemos pensar cuando empezamos a vivir nuestra propia vida.

Ser económicamente dependiente de una persona puede disparar una dependencia emocional. La dependencia emocional de una persona puede disparar la dependencia económica.[98] Volvernos económicamente responsables de nosotros mismos —como quiera que sea que logremos serlo— puede ayudar a disparar la no dependencia.

Perdón.

Los trastornos compulsivos tales como el alcoholismo tuercen y distorsionan muchas cosas buenas, incluyendo el gran principio del perdón. Repetidamente perdonamos a las mismas personas. Escuchamos promesas, creemos en mentiras, y tratamos de perdonar algunas más. Algunos podremos haber alcanzado un punto en el cual no podamos perdonar. Algunos podemos no querer hacerlo, porque perdonar nos dejaría

[98] Penelope Russianoff, Why Do I Think I’m Nothing Without a Man?

vulnerables para ser aún más lastimados y creemos que no podemos soportar más dolor. El perdón se vuelve contra nosotros y se convierte en una experiencia dolorosa.

Algunos podemos tratar de perdonar verdaderamente; algunos podemos pensar que hemos perdonado, pero las heridas y la ira simplemente no desaparecen.

Algunos no podernos seguir el ritmo de las cosas que necesitamos perdonar; los problemas se suceden tan aprisa que escasamente sabemos qué está sucediendo. Antes de que podamos registrar la herida y decir: "yo perdono", se ha añadido otro hecho sórdido a nuestro montón.

Luego nos sentimos culpables porque alguien pregunta, "¿Por qué no puedes simplemente perdonar y olvidar?" La gente que no está informada acerca de la enfermedad del alcoholismo y de otros trastornos compulsivos frecuentemente pregunta eso. Para muchos de nosotros, el problema no es olvidar. Perdonar y olvidar alimentan a nuestro sistema de negación. Necesitamos pensar en lo que estamos perdonando, recordarlo, comprenderlo, y tomar buenas decisiones acerca de ello, qué es lo que se nos puede olvidar, y qué sigue siendo aún un problema. Y perdonar a alguien no significa que tengamos que dejar que esa persona siga lastimándonos. Un alcohólico no necesita del perdón, lo que necesita es tratamiento. No necesitamos perdonar al alcohólico, al menos no de principio. Necesitamos dar marcha atrás para que él o ella no puedan seguir pisándonos los talones.

No sugiero que adoptemos una actitud de no perdonar. Todos necesitamos del perdón. El rencor y la ira nos lastiman; y tampoco ayudan mucho a la otra persona. El perdón es maravilloso. Deja el pizarrón en blanco. Despeja los sentimientos de culpa. Brinda paz y armonía. Reconoce y acepta la humanidad que todos compartimos, y dice: "está bien. Te amo de todas maneras". Creo que los codependientes tenemos que ser gentiles, amorosos y perdonadores para con nosotros mismos antes de que podamos esperar perdonar a los demás. Pero yo creo que los codependientes necesitamos pensar cómo, por qué, y cuándo prodigar nuestro perdón.

También, el perdón está fuertemente ligado con la aceptación del proceso de pena. No podemos perdonar a nadie por hacer algo si no hemos aceptado completamente lo que ha hecho esa persona. No es recomendable perdonar a un alcohólico por haberse ido de filo, si aún no hemos aceptado su enfermedad del alcoholismo. Irónicamente, el tipo de perdón que a menudo otorgamos para aliviar los remordimientos del alcohólico "a la mañana siguiente" puede ayudarle para que continúe bebiendo.

El perdón viene a su tiempo —a su debido tiempo— si estamos luchando por cuidar de nosotros mismos. No dejemos que otras personas usen este principio en contra nuestra. No dejemos que otras personas nos ayuden a sentirnos culpables porque piensan que debemos perdonar a alguien, y no estamos listos para hacerlo o bien creemos que el perdón no es la solución adecuada. Asumamos la responsabilidad para perdonar. Podemos prodigar nuestro perdón en forma apropiada basándonos en decisiones buenas, en una alta autoestima y en el conocimiento del problema sobre el que estamos trabajando. No mal usemos el perdón para justificar el hacernos daño a nosotros mismos; no lo mal usemos para ayudar a otras personas a que se sigan dañando. Podemos trabajar nuestro programa, vivir nuestras propias vidas y dar los pasos cuarto y quinto. Si estamos cuidando de nosotros mismos, comprenderemos qué es lo que debemos perdonar y cuándo es tiempo de hacerlo.

Mientras estemos en ello, no nos olvidemos de perdonarnos a nosotros mismos.

El síndrome de la rana.

Hay una anécdota que circula en los grupos de codependencia. Va así: "¿Has oído hablar de la mujer que besó a una rana? Esperaba que la rana se convirtiera en un príncipe. No fue así, Ella se convirtió también en rana."

A muchos codependientes les gusta besar a las ranas. Vemos tanto de bueno en ellas. Algunos de nosotros nos vemos crónicamente atraídos a las ranas luego de haber besado un número suficiente de ellas. Los alcohólicos y las personas con otros trastornos compulsivos son gente atractiva. Irradian poder, energía y encanto. Te prometen el mundo. No importa que lo que nos den sea dolor, sufrimiento y angustias. Las palabras que dicen se oyen tan bien.

Si no lidiamos con nuestras características codependientes, las probabilidades dictan que continuaremos siendo atraídos por las ranas y continuaremos besándolas. Incluso si lidiamos con nuestras características, podemos seguir inclinándonos por las ranas, pero podemos aprender a no saltar al estanque junto con ellas.

Diversión.

La diversión no se lleva con la codependencia. Es difícil divertirnos cuando nos odiamos a nosotros mismos. Es difícil disfrutar de la vida cuando no hay dinero para la comida porque el alcohólico se lo ha bebido todo. Es casi imposible divertirnos cuando estamos enfrascados con emociones reprimidas, mortalmente preocupados por alguien, saturados de sentimientos de culpa y de desconfianza, controlándonos con rigidez a nosotros mismos o a alguien más, o preocupados por lo que los demás están pensando de nosotros. Sin

embargo, la mayoría de la gente no está pensando en nosotros; está preocupada por sí misma y por lo que nosotros pensamos de ella.

Como codependientes, necesitamos aprender a jugar y a disfrutar. Disponernos para divertirnos y permitirnos hacerlo es una parte importante de cuidar de nosotros mismos. Nos ayuda a mantenernos sanos. Nos ayuda a trabajar mejor. Equilibra nuestra vida. Merecemos divertirnos. La diversión es una parte normal de estar vivos. Divertirnos es tomarnos tiempo para celebrar que estamos vivos.

Podemos planear la diversión dentro de nuestra rutina. Podemos aprender a reconocer cuándo necesitamos jugar y qué tipo de cosas disfrutamos hacer. Si no podemos hacer esto, sí podemos tener como meta inmediata aprender a divertirnos. Empezar a hacer cosas sólo para nosotros mismos, tan sólo porque queremos hacerlas. Al principio podemos sentirnos incómodos, pero al poco rato nos sentiremos mejor. Se habrá vuelto divertido.

Podemos permitirnos disfrutar de la vida. Si queremos algo y podemos pagarlo, comprémoslo. Si queremos hacer algo que es legal e inofensivo, hagámoslo. Cuando estemos involucrados haciendo algo que es recreativo, no encontremos maneras para sentirnos mal. Disfrutemos de la vida. Podemos descubrir cosas que disfrutarnos al hacer, y luego dejarnos disfrutarlas. Podemos aprender a relajarnos y a disfrutar de las cosas que hacemos a diario, y no sólo de las actividades recreativas. El martirio puede interferir con nuestra capacidad para sentirnos bien bastante después de que el alcohólico ha dejado de ayudarnos a sentirnos desdichados. El sufrimiento puede volverse habitual, pero también el disfrutar de la vida y ser buenos con nosotros mismos. Probémoslo.

Límites/Fronteras.

Los codependientes, como se ha dicho, tienen problemas de fronteras. Estoy de acuerdo. La mayoría de nosotros no tenemos fronteras.

Las fronteras son límites que dicen: “Hasta aquí de lejos puedo llegar. Esto es lo que haré o no haré por ti. Esto es lo que no toleraré de ti”.

La mayoría de nosotros empezamos las relaciones con fronteras. Teníamos ciertas expectativas, albergábamos ciertas ideas sobre lo que toleraríamos o no toleraríamos de esas personas. El alcoholismo y otros trastornos compulsivos se ríen en la cara de los límites. Las enfermedades no sólo empujan nuestras fronteras, sino que se las brincan rudamente. Cada vez que la enfermedad empuja nuestros limites o se los brinca nosotros cedemos. Corremos hacia atrás nuestras fronteras, le damos a la enfermedad más espacio para funcionar. A medida que la enfermedad prospera nosotros cedemos más, hasta que nos encontramos tolerando cosas que jurábamos que nunca toleraríamos y haciendo cosas que habíamos dicho que nunca haríamos.[99] Más tarde, este proceso de “incremento en la tolerancia” de conductas inapropiadas puede revertirse. Nos podemos volver totalmente intolerantes incluso de las conductas más humanas. Al principio, disculpamos la conducta impropia de una persona; hacia el final, no hay disculpa alguna.

No sólo muchos de nosotros empezamos a tolerar conductas anormales, insanas e impropias, sino que damos un paso más allá: nos convencemos de la normalidad de estas conductas y de que nos las merecemos. Podemos acostumbrarnos tanto al abuso verbal y a un trato irrespetuoso que ni siquiera reconocemos cuándo están sucediendo estas cosas. Pero muy profundamente en nuestro interior, una parte importante de nosotros lo sabe. Nuestros *yo’s* lo saben y nos lo dirán si los escuchamos. En ocasiones vivir con problemas sutiles, tales como un alcohólico que no bebe, que no está en ningún programa de recuperación, puede ser más duro para nuestros yo’s que los problemas más ruidosos. Tenemos la sensación de que algo está mal. Empezamos a sentirnos como locos, pero no podemos entender por qué, pues no podemos identificar el problema.

Los codependientes necesitan de fronteras. Necesitamos establecer límites acerca de lo que haremos a la gente y por la gente. Necesitamos establecer límites acerca de lo que le permitiremos a la gente que haga por nosotros y a nosotros. La gente con la cual nos relacionamos necesita saber que tenemos límites. Los ayudará a ellos y a nosotros. No sugiero que nos volvamos tiranos. También me opongo a la inflexibilidad absoluta, pero podemos comprender nuestros límites. A medida que vayamos creciendo y cambiando, es posible que también queramos cambiar nuestros límites. He aquí algunos problemas de límites que son comunes en los codependientes en recuperación:

- No permitiré a nadie que abuse de mí física o verbal mente.
- No creeré en mentiras ni las apoyaré a sabiendas.
- No permitiré en mi casa el consumo de productos químicos.
- No permitiré en mi casa la conducta criminal.
- No rescataré a la gente de las consecuencias de su abuso del alcohol ni de ninguna conducta irresponsable.
- No financiaré el alcoholismo de otra persona ni ninguna otra conducta irresponsable.
- No mentiré para protegerte a ti ni para protegerme a mí de tu alcoholismo.

[99] Cathy Capell-Sowder, “On Being Addicted to the Addict: Co-Dependent Relationships”, en *Co-Dependency, An Emerging Issue*, p. 20-21.

- No usaré mi casa como un centro de desintoxicación para alcohólicos en recuperación.
- Si tú quieres actuar como loco, es tu problema, pero no puedes hacerlo enfrente de mí. O te marchas o yo me voy.
- Puedes echar a perder tus diversiones, tu día, tu vida, —eso es asunto tuyo— pero no dejaré que eches a perder mi diversión, mi día o mi vida.

En ocasiones es necesario establecer cierto límite que se aplica a una relación en particular, tal como: "Ya no voy a cuidar a los hijos de Mary Lou, porque no quiero y porque en esa área ella se aprovecha de mí".

Fijemos límites, pero estemos seguros que estos sean nuestros límites. Las cosas de las que estamos hartos, las que no soportamos, y acerca de las cuales amenazamos, pueden darnos la pista acerca de algunos de los límites que necesitamos establecer. También pueden darnos la pista sobre cambios que necesitamos hacer dentro de nosotros mismos. Digamos lo que queremos, y queramos decir lo que decimos. Quizá la gente se enoje con nosotros porque hemos fijado nuestros límites; ya no nos seguirá usando. Puede tratar de ayudarnos a hacernos sentir culpables para que movamos nuestros límites y regresemos al antiguo sistema de dejar que nos usen o abusen de nosotros. No te sientas culpable y no te eches para atrás. Podemos ceñirnos a nuestros límites y hacerlos respetar. Seamos consistentes. Probablemente se nos pruebe más de una vez en cada límite que establezcamos. La gente hace eso para ver si va en serio, especialmente si no hemos querido decir lo que hemos dicho en el pasado. Como codependientes, hemos hecho muchas amenazas vanas. Hemos perdido nuestra credibilidad, y luego nos preguntamos por qué la gente no nos toma en serio. Digámosle a la gente cuáles son nuestros límites, una sola vez, calmadamente, en paz. Vigilemos nuestro nivel de tolerancia, de manera que el péndulo no se cargue demasiado lejos hacia ninguno de los dos extremos. Algunos codependientes, particularmente los que nos encontramos en las etapas finales de una relación con un alcohólico, podemos descubrir que nos es difícil fijar y hacer respetar nuestros límites con los niños, lo mismo que con los adultos con problemas en nuestras vidas. Para fijar nuestros límites necesitamos tomarnos tiempo y pensar; hacerlos respetar requiere de energía y consistencia.

Pero los límites valen la pena todo el tiempo, la energía y el pensar que se requieran para fijarlos y hacerlos respetar. A fin de cuentas, nos brindarán más tiempo y energía.

¿Qué son nuestros límites? ¿Qué fronteras necesitamos establecer?

Cuidado físico.

En ocasiones en las etapas tardías de a codependencia, los codependientes descuidamos nuestra salud y nuestra alimentación. ¡Está bien que nos veamos lo mejor posible! Podemos hacernos un buen corte o un peinado, por ejemplo. Esa es una parte normal de la vida. Podemos vestirnos de una manera que nos haga sentirnos bien con nosotros mismos. Veámonos al espejo; si no nos gusta lo que vemos, arreglémoslo. Si no podemos componerlo, sí podemos dejar de odiarnos a nosotros mismos y aceptarlo.

No abandonemos la importancia de hacer ejercicio. Si estamos enfermos, vayamos a un doctor. Si estamos pasados de peso, averigüemos qué necesitamos hacer para cuidarnos. Entre menos cuidemos de nuestros cuerpos, peor nos sentiremos acerca de nosotros mismos. A veces, hacer pequeñas cosas puede ayudarnos a hacernos sentir mucho mejor. Pongámonos en contacto con nuestra parte física. Escuchémosla. Démosle lo que necesita. Cuidar de nosotros mismos significa cuidar de nuestros cuerpos y de nuestra alimentación. Hacer de ambas cosas una práctica cotidiana.

Cuidar de nuestro aspecto emocional también es cuidar de nuestro cuerpo. Entre más cuidemos de nuestro aspecto emocional —entre más satisfagamos nuestras necesidades— menos nos enfermaremos. Si nos rehusamos durante un tiempo suficientemente largo a cuidar de nosotros mismos, nuestros cuerpos se rebelarán y se enfermarán, forzándonos a nosotros y a la gente que nos rodea a prodigarnos el cuidado que necesitamos. Es más fácil cuidar de nosotros mismos antes de que nos enfermemos.

Ayuda profesional.

Necesitamos buscar ayuda profesional si:

- Estamos deprimidos y pensando en el suicidio.
- Queremos hacer una intervención y confrontar a un alcohólico o a otra persona con problemas.
- Hemos sido víctimas de abuso tísico o sexual.
- Hemos ahusado física o sexualmente de alguien más.
- Experimentamos problemas con el alcohol o con drogas.
- Parece que no podemos resolver nuestros problemas o "desempantanarnos".
- Sí por alguna otra razón, creemos que podríamos beneficiarnos con la ayuda profesional.

Podemos acordarnos de confiar en nosotros mismos cuando acudimos con los profesionales y les damos atención a nuestros sentimientos. Si no nos sentimos a gusto con la persona o con la agencia con la que estamos trabajando, si no estamos de acuerdo con la dirección que está tomando la terapia, o si de

ninguna manera estamos de acuerdo con la ayuda que recibimos o que no estamos recibiendo, busquemos a otro profesional. Quizá estamos experimentando una resistencia normal al cambio, pero podría ser también que la persona con la cual trabajamos no sea la adecuada para nosotros. No todos los profesionales son capaces de trabajar bien con la codependencia, con los trastornos compulsivos, o con la dependencia química.

Una mujer buscó la ayuda de un terapeuta privado porque la dependencia química de su hija y sus problemas de conducta estaban causando un rompimiento en la familia. El terapeuta llamó a la familia entera a terapia, y luego dedicó la mayor parte del tiempo de la sesión a tratar de convencer a los padres que la razón por la cual su hija se comportaba de esa manera inadecuada era porque los padres fumaban cigarrillos. El terapeuta tenía un prejuicio contra el fumar. La meta de la terapia cambió de "la conducta de la hija" a que "mamá y papá dejen de fumar". Los padres estaban un tanto frustrados y no enteramente a gusto con él, pero necesitaban ayuda desesperadamente. Y dieron por hecho que el terapeuta sabía más que ellos. Después de pasarse tres meses gastando 150 mil pesos a la semana en esta tontería, los padres finalmente se dieron cuenta de que no iban a ningún lado y que este viaje les estaba costando mucho dinero. No quiero decir que no esté bien dejar de fumar, pero eso no fue el problema por el que la familia buscó ayuda.

Si buscamos ayuda y esta no nos parece adecuada para nosotros, busquemos una ayuda diferente. Si honestamente hacemos un esfuerzo por probar algo y no funciona, probemos otra cosa. No necesitamos abdicar a nuestro poder para pensar, sentir o tomar decisiones a favor de ninguna otra persona, incluyendo a alguien que tenga un grado de doctorado.

Podemos conseguirnos el mejor cuidado posible.

Palmaditas.

Palmaditas es un término del análisis transaccional que se introdujo en los círculos de terapia hace unos años. La mayoría de nosotros necesita a la gente. La mayoría tiene por lo menos unas cuantas relaciones. Cuando estamos con estas personas, podemos ya sea generar sentimientos cálidos y amorosos; podemos no generar ningún sentimiento; o podemos generar sentimientos fríos y hostiles. Podemos decir cosas honestas, tiernas y que muestren nuestro aprecio, y ellas a su vez nos pueden decir esas cosas a nosotros. Podemos mentir, y la gente nos puede mentir a nosotros. Podemos hablar acerca de cosas no importantes de bagatelas superficiales, y otros pueden hacer lo mismo. O podernos decir cosas desagradables, y ellas pueden responder de la misma manera. La mayoría de nosotros hace un poco de esas cosas de vez en cuando.

La idea es luchar por tener buenas relaciones. Si no contamos con gente que sea honesta, tierna, amorosa y que nos aprecie, busquémosla. Si la gente nos dice cosas perversas y nos hace pagarle con la misma moneda, dejemos de hacerlo y tratemos de que la persona deje de hablar en esa forma. Si no podemos hacer que esta persona cambie, busquemos alguien más con quien hablar. Necesitamos que se nos trate bien. Nos ayuda a crecer y nos hace sentir bien.

Busquemos también un buen trato físico. Nunca debemos dejar que la gente nos pegue. Y no tenemos que pegar a nadie. Abracémoslos en cambio. O, si un abrazo no es apropiado, toquémoslos de una manera suave y amorosa que comunique energía positiva. Para aquellos que piensan que abrazarse es una pérdida de tiempo o una actividad innecesaria en a que incurren personas demasiado sentimentales, leamos el siguiente extracto de *La obesidad es un problema familiar* y pensémoslo otra vez:

> … A principios de 1970, los doctores comenzaron a estudiar un mecanismo dentro del sistema nervioso que produce un efecto parecido al de la morfina y ayuda a calmar el dolor y a suavizar el trauma y el shock.
>
> A estas sustancias parecidas a la morfina se les llama endorfinas, son segregadas para aliviar el dolor y promueven un bienestar general. Algunas investigaciones indican que las personas que comen en exceso y los alcohólicos producen menor cantidad de endorfinas que la gente normal... Como tú produces menos endorfinas, a menudo te sientes malhumorado. Comer azúcar incrementa la producción de endorfina... de manera que, cuando comes, el malhumor se desvanece.
>
> Si eres anoréxico obtienes el mismo tipo de alivio de la sensación que te produce el no comer. Esa sensación exuberante proviene del esfuerzo que haces por presionarte más allá de tus limites, y se parece mucho al que experimentan los corredores.., existe un método alterno para incrementar la producción de endorfina... este implica el acto de abrazar. Sí, de abrazar. Cuando te vuelves hacia otro ser humano y ambos ponen sus brazos alrededor del otro, esto hace que las endorfinas comiencen a fluir y la sensación de estar crudo desaparezca merced a la calidez de un amoroso amigo. Tu perro sabe lo que hace cuando se le trepa para que le sobes el pecho o le des una palmadita en la cabeza. Está aumentando sus endorfinas poniéndose meloso.[100]

También a menudo los codependientes tienen dificultad en aceptar cumplidos, pinceladas amables. Podemos dejar de luchar contra el hecho de que somos buenas personas con buenas cualidades. Si alguien nos dice algo bueno acerca de nosotros mismos podemos aceptarlo, a menos que el instinto nos diga que la persona tiene motivos ulteriores. Incluso si él o ella estuviera tratando de manipularnos, acepta el cumplido y rehúsate a ser manipulado. Déjalo llegar hasta tu corazón y que se dé ahí la calidez. Merecemos los cumplidos. Los necesitamos. Todos los necesitamos. Nos ayudan a creer lo que tan duramente estamos luchando por creer: somos buenas personas. La belleza de los cumplidos es que, entre más cosas buenas creamos acerca de nosotros mismos, más mejoraremos.

[100] Judi Hollis, La obesidad es un problema familiar.

También podemos nosotros hacer cumplidos y esparcir a nuestro alrededor alguna energía positiva. Podemos decir y compartir con los demás aquello que nos gusta de otras personas y lo que de ellas apreciamos. Hazlo de una manera honesta, pero hazlo bien.

Podemos aprender a reconocer cuándo necesitamos hacer un cumplido. Aprender a reconocer cuándo necesitamos estar cerca de la gente y recibirlos. Escoge amigos que puedan darte esto de bueno. A veces los codependientes se involucran con amigos que los ven como víctimas, como gente desamparada que no puede cuidar de sí misma. Estos amigos nos dan su simpatía, lo cual probablemente es mejor que nada, pero que no es lo mismo que una pincelada. El amor verdadero dice: "Tienes problemas. A mí me importa, y yo te escucharé, pero no puedo hacerlo por ti y no lo haré". La amistad verdadera dice: "Te tengo en tan alta estima que te dejaré averiguar tú mismo cómo hacerlo solo. Sé que puedes".

Confianza.

Frecuentemente los codependientes no saben en quién confiar ni cuándo hacerlo. "Harvey ha estado en tratamiento para el alcoholismo desde hace dos semanas. Me ha mentido 129 veces. Ahora está furioso conmigo porque le digo que no confío en él. ¿Qué debo hacer?"

Repetidas veces he escuchado variaciones sobre esto de parte de los codependientes. Mi respuesta generalmente es la misma: hay una diferencia entre la confianza y la estupidez. Desde luego que no confías en Harvey. Deja de estar tratando de confiar en alguien en quien no confías.

A lo largo del libro he repetido esta frase, y la diré otra vez: podemos confiar en nosotros mismos. Podemos confiar en que acertaremos al decidir en quién confiar. Muchos hemos estado tomando decisiones impropias acerca de la confianza. No es prudente confiar en que un alcohólico no volverá a beber si ese alcohólico no ha recibido tratamiento para la enfermedad del alcoholismo. Ni siquiera es prudente confiar en que un alcohólico no volverá a beber aunque él o ella hayan recibido tratamiento; no existen garantías en cuanto a la conducta humana. Podemos confiar en que a gente sea quien es. Podemos aprender a ver a la gente con claridad.

Fíjate si las palabras de la gente concuerdan con su conducta, ¿*dicen* lo mismo que *hacen*? Como dice una mujer: "El se ve muy bien pero no está actuando mejor".

Si nos prestamos atención a nosotros mismos y a los mensajes que del mundo recibimos, sabremos en quién confiar, cuándo confiar, y por qué confiar en una determinada persona. Podremos descubrir que siempre hemos sabido en quién confiar y que simplemente no nos estábamos escuchando a nosotros mismos.

Vida sexual.

Un codependiente me dirá de un tirón que su matrimonio se está deshaciendo. A continuación me preguntara si es normal tener problemas sexuales cuando las cosas se ponen así de mal.

Sí, es normal tener problemas sexuales. Mucha gente tiene problemas con el sexo, Muchos codependientes experimentan problemas sexuales. El alcoholismo y toda la gama de trastornos compulsivos afectan todas las áreas de la intimidad.[101] En ocasiones, la expresión física del amor es la última y final pérdida que sufrimos; la explosión que nos dice que el problema no desaparecerá, no importa por cuán largo tiempo cerremos los ojos a él.

A veces el alcohólico es quien tiene el problema. Él se vuelve impotente, o ella pierde el deseo sexual. Esto puede suceder antes de la recuperación así como durante esta. A menudo, es el codependiente el que tiene problemas con el sexo. Hay toda una serie de dificultades que se pueden descubrir en el dormitorio. Podemos ser incapaces de lograr un orgasmo, tener miedo a perder el control, o no tener suficiente confianza a nuestra pareja. Podemos apartarnos emocionalmente de nuestra pareja, no estar dispuestos a ser vulnerables con nuestra pareja, o no sentir deseo por la pareja. Podemos tener repulsión hacia nuestra pareja o que no estén siendo satisfechas nuestras necesidades porque no exigimos que se nos satisfagan estas necesidades. La relación probablemente no va a ser mucho mejor en a cama que como es fuera del dormitorio. Si la hacemos de nanas en la cocina, probablemente la haremos de nanas en el dormitorio. Si estamos dolidos y enojados antes de hacer el amor, probablemente nos sentiremos dolidos y enojados después de haber hecho el amor. Si no queremos estar dentro de esta relación, no querremos tener vida sexual con esa persona. La relación sexual será un eco del tono general de la relación y lo reflejará.

Los problemas sexuales pueden presentársenos en forma gradual. Por un tiempo el sexo puede ser la salvación de una relación problemática. El sexo puede ser una manera de contentarnos después de un pleito. Hablar parece ventilar la atmósfera, y el sexo lo logra aún mejor. Sin embargo, después de cierto punto, hablar puede no resultar suficiente para aclarar las cosas Hablar tan sólo las confunde más, y el sexo también deja de ayudar para este propósito y, en cambio, puede provocar que las cosas empeoren.

---

[101] Las ideas que se discuten en esta sección han sido tomadas de varios artículos de *Co-Dependency, An Emerging Issue*; Janet Geringer Woititz, "The Co-Dependent Spouse: What Happens to You When Your Husband Is an Alcoholic"; Gerald Shulman, "Sexuality and Recovery: Impacto n the Recovering Couple"; Marilyn Mason, "Bodies and Beings: Sexuality Sigues During Recovery for the Dependent and the Co-Dependent"; y Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy."

Para algunos, el sexo puede volverse exclusivamente un acto clínico que les brinda aproximadamente la misma satisfacción emocional que lavarnos los dientes. Para otros, puede volverse un campo de humillación y de degradación: un deber más, otra tarea, algo más que deberíamos de hacer pero que no queremos hacer. Se convierte en un área más que no funciona, de la cual nos sentimos culpables y avergonzados, acerca de la cual tratamos de mentirnos a nosotros mismos. Tenemos un aspecto más en nuestras vidas que nos lleva a preguntarnos: "¿Qué me pasa?"

Yo no soy un terapeuta sexual. No tengo ninguna curación ni consejo técnico qué ofrecer, simplemente sentido común. Creo que cuidar de nosotros mismos significa que apliquemos los mismos principios en el dormitorio que en cualquier otro aspecto de nuestra vida. Primero, dejemos de culparnos y de odiarnos a nosotros mismos.

Una vez que entendemos esto, nos volvemos honestos con nosotros mismos. Dejamos de escapar, de escondernos, de negar. Suavemente nos preguntamos a nosotros mismos qué es lo que estamos sintiendo y pensando, y luego confiamos en nuestras respuestas. Nos escuchamos respetuosamente a nosotros mismos. No abusamos de nosotros ni nos castigamos. Entendemos que el problema que estamos experimentando es una respuesta normal al sistema dentro del cual hemos estado viviendo. Desde luego que estamos sufriendo ese problema, es una parte normal del proceso. Sería anormal no sentir repulsión, no apartarnos, no experimentar una falta de confianza, o cualquier otro sentimiento negativo. No estamos mal.

Una vez que hemos aclarado las cosas, nos ponemos en un plan honesto con nuestra pareja. Le decimos a él o a ella lo que estamos sintiendo y pensando, y qué necesitamos de él o de ella, Exploramos posibilidades, negociamos y cedemos cuando es necesario Si no podemos resolver solos nuestros problemas, buscamos ayuda profesional.

Algunos de nosotros podernos haber buscado consuelo en *affaires* extramaritales. Necesitamos perdonarnos nosotros mismos y averiguar qué tenemos que hacer para cuidarnos. Tomemos el cuarto y quinto pasos; hablemos con un sacerdote. Podemos tratar de comprender que nuestras acciones fueron reacciones comunes a los problemas con los que hemos estado viviendo.

Algunos de nosotros podremos haber estado tratando de huir de nuestros problemas teniendo una serie de relaciones sexuales insatisfactorias. Eso ocurre a menudo durante la etapa de negación, cuando tienden a establecerse conductas compulsivas. No hay por qué seguir haciéndolo. Podemos afrontar y resolver nuestros problemas de otra manera. Podemos perdonarnos y dejar de lastimarnos a nosotros mismos.

Algunos de nosotros podremos haber estado buscando el amor y, en cambio, hemos encontrado tan sólo sexo. Comprendamos lo que necesitamos y averigüemos cómo satisfacer mejor nuestras necesidades.

Algunos podemos necesitar empezar a pedir lo que necesitamos. Otros pueden aprender a decir no. Algunos podemos estar tratando de hacer regresar el amor a fuerza a una relación muerta tratando de forzar el disfrute sexual. Esa técnica puede no funcionar. El sexo no es el amor. Es sexo. No hace que exista el amor si el amor no estaba ahí desde un principio. El sexo tan sólo puede expresar el amor que ya existe

Algunos podemos habernos dado por vencidos y decidido que el sexo no es tan importante. Sucede que yo creo que el sexo sí es importante. No es lo más importante en la vida, pero es una parte importante en mi vida.

El sexo es una fuerza poderosa, una gran fuente de intimidad y de placer. Podemos cuidar de nosotros mismos si nuestra vida sexual no está funcionando del modo que nosotros quisiéramos. Somos responsables por nuestra conducta sexual, por nuestro goce o nuestra falta de placer en la cama. Podemos preguntarnos: ¿Qué es lo que nuestra vida sexual nos está diciendo acerca de nuestras relaciones?

Capítulo XX
20. Aprende de nuevo a vivir y a amar.

Al menos ya no correteo por ahí buscando mi propia

muerte.

Un miembro de Al-Anón.

Originalmente planeé separar el material contenido aquí en dos capítulos: Aprende de nuevo a vivir y Aprende de nuevo a vivir y Aprende de nuevo a amar. Sin embargo, decidí que referirme por separado a vivir y a amar no tenía sentido. Muchos codependientes aprenden a descubrir ambas cosas al mismo tiempo.

De acuerdo con Earnie Larsen y con otros, los dos deseos más profundos que la gente tiene son: amar y ser amado, y creer que uno vale mucho la pena y saber que otra persona también así lo cree.[102] También he escuchado decir esto en forma más simple, añadiéndole algo más: ser felices por necesitar a alguien a quien amar, algo que hacer y algo que anticipar.

No me voy a meter en vericuetos acerca de si esto que queremos son deseos o necesidades. Yo creo que son importantes. Hayamos estado conscientes de estos deseos o no, probablemente han sido fuerzas que han marcado el rumbo de nuestras vidas. La mayoría de nosotros ha tratado, en algún nivel de la conciencia, de satisfacer estas necesidades. Para protegernos, algunos podemos habernos bloqueado o cerrado a estas necesidades. Pero aún están ahí, ya sea que las reconozcamos o las reprimamos. El comprendernos a nosotros mismos y a nuestros deseos es una poderosa información. Como codependientes, necesitamos aprender a satisfacer estas necesidades y deseos de maneras que no nos lastimemos a nosotros mismos ni a otras personas, de modos que nos permitan el máximo disfrute de la vida.

Para muchos de nosotros, eso significa que necesitamos hacer las cosas de modo diferente, porque los modos que hemos empleado para satisfacer nuestras necesidades no han funcionado. Hemos hablado acerca de algunos conceptos que nos ayudarán a hacerlo: desapego, una aproximación a la gente que no implique rescate, no controlar al objeto de nuestra atención, ser directos, prestarnos atención a nosotros mismos, trabajar un Programa de Doce Pasos, y volvernos no dependientes. Yo creo que a medida que nos volvemos más sanos, el amor será distinto. Yo creo que el amor será mejor, quizá mejor que nunca antes, si lo dejamos ser así y si insistimos en ello.

No creo que el amor deba lastimar tanto como lo ha hecho en el pasado. Yo no creo que tengamos que permitir que el amor nos lastime tanto como lo ha hecho. Ciertamente no debernos dejarlo destruirnos. Como una mujer lo dice tan claramente: “Estoy harta de ser adicta al dolor. Estoy harta de ser adicta al sufrimiento. ¡Estoy harta de que los hombres resuelvan sus asuntos inconclusos en mi vida!” No es la voluntad de Dios que sigamos sintiéndonos desdichados y que permanezcamos dentro de relaciones desdichadas. Eso es algo que nosotros nos hemos estado haciendo a nosotros mismos. No tenemos que permanecer dentro de relaciones que nos provocan dolor y sufrimiento. Somos libres de cuidar de nosotros mismos

Podemos aprender a reconocer la diferencia entre relaciones que funcionan y las que no funcionan. Aprender a dejar las relaciones destructivas y a disfrutar de las buenas relaciones. Aprender conductas nuevas que ayudarán a que nuestras buenas relaciones funcionen aún mejor.

Yo creo que Dios permite que ciertas personas entren en nuestras vidas. Pero también creo que somos responsables de nuestras elecciones y de nuestras conductas al iniciar, mantener y romper esas relaciones cuando así se requiere. Podemos querer y necesitar amor, pero no necesitamos un amor destructivo. Y cuando creemos en eso, nuestro mensaje puede ser visto con toda claridad.

Yo creo que nuestras vidas profesionales pueden ser diferentes y mejores. Podemos aprender a cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades en el trabajo. Y si no estamos tan absorbidos por otras gentes y sus problemas, si creemos que somos importantes, estamos libres para fijar nuestras propias metas y alcanzar nuestros sueños. Estamos en condiciones de tener una visión de lo que queremos en nuestra propia vida. Eso es emocionante porque pueden ocurrirnos, nos ocurren y nos sucederán cosas buenas si permitimos que esas cosas sucedan y si estamos abiertos a ellas y creemos que las merecemos. Probablemente las cosas buenas no nos sucedan sin algún esfuerzo y sufrimiento de parte nuestra, pero al menos luchamos por alcanzar algo que vale la pena, en vez de estar simplemente sufriendo.

Está bien tener éxito, tener cosas buenas y tener relaciones amorosas que funcionen. Estas cosas pueden no venir de un modo fácil y natural. Quizá luchemos y pataleemos y en el empeño queramos esconder nuestra cabeza en la arena. Eso está bien. Así es como nos sentimos cuando estamos creciendo. Si sentimos que todo es demasiado cómodo, demasiado natural o demasiado fácil, no estamos creciendo y no estamos

[102] Abraham H. Maslow, ed., Motivation and Personality, 2a. edición. Benjamin Wolman, ed., International Encyclopedia of Psychiatry, Psicholgy, Psychoanalisis & Neurology, vol. 7, pp.32-33.

haciendo nada diferente. Estamos haciendo las mismas cosas que siempre hemos hecho, y por eso es que nos sentimos tan cómodos.

Aprender de nuevo a vivir y a amar significa encontrar un equilibrio: aprender a amar y, al mismo tiempo, vivir nuestra propia vida; aprender a amar sin fundirnos completamente en el plano emocional con el objeto de nuestro afecto; y aprender a amar a los demás sin por ello dejarnos de amar a nosotros mismos. Necesitamos aprender a vivir, a amar y a divertirnos de manera que cada actividad no interfiera de una manera poco razonable con ninguna de las otras.

Gran parte de la recuperación consiste en encontrar y en mantener un equilibrio entre todos los aspectos de nuestra vida. Necesitamos vigilar la balanza para que esta no se cargue demasiado hacia ninguno de los dos lados a medida que evaluamos nuestras responsabilidades para con nosotros mismos y hacia los demás. Necesitamos equilibrar nuestras necesidades emocionales con nuestras necesidades físicas, mentales y espirituales. Necesitarnos equilibrar el dar y el recibir; necesitamos encontrar la línea divisoria entre lo que es desentendernos de algo y cumplir con nuestra parte. Necesitamos encontrar un equilibrio entre lo que es resolver problemas y lo que es aprender a vivir con problemas no resueltos. Mucha de nuestra aflicción viene de haber tenido que vivir con la pena de problemas sin resolver, y de que las cosas no sucedieran de la manera que nosotros esperábamos y anticipábamos. Necesitamos encontrar un equilibrio entre dejar ir nuestras expectativas y el recordar que somos personas importantes y valiosas que merecen llevar vidas decentes.

Para comenzar.

A menudo me preguntan: ¿Por dónde empiezo? ¿Cómo se comienza? ¿Cómo hago para encontrare el equilibrio?

He hablado acerca de muchas ideas y propuesto muchas sugerencias en este libro, y algunos de nosotros podemos sentirnos abrumados.

Para algunos, alcanzar un equilibrio puede parecer imposible. Podemos sentirnos como si estuviéramos tirados en el suelo de una celda oscura, de la que no podemos salir arrastrándonos. Sí podemos. Alcohólicos Anónimos y Al-Anón nos ofrecen una sencilla fórmula de tres partes para hacerlo. Se le llama "HOW": Honestidad, Franqueza y Disposición para probar.[] Antes escribí que el cambio comienza cuando nos percatamos de algo y lo aceptamos. El tercer paso en el cambio de la conducta humana es la acción asertiva.[103] Para nosotros eso significa hacer las cosas de manera diferente. Seamos honestos, guardemos nuestra mente abierta y mantengámonos dispuestos a tratar de hacer las cosas de modo distinto, y entonces cambiaremos.

Escoge una conducta para trabajar sobre de ella y cuando lo hagas de manera cómoda sigue con otra. He escuchado que necesitamos repetir una acción veintiún veces para convertirla en un hábito. Esa es una regla básica que debemos tener presente. La lista que damos en el Capítulo 4 puede darnos algunas ideas acerca de por dónde comenzar. Las actividades que vienen al final de los capítulos pueden darnos algunas ideas. Descubramos por dónde queremos comenzar y empecemos por ahí. Empecemos donde nos encontramos. Si no podemos decidir por dónde empezar, empecemos a acudir a la reuniones de Al-Anón, o a algún otro grupo que sea adecuado. Si estamos en el sótano, salgamos de él aunque sea a rastras. Aprenderemos luego a caminar; conseguiremos el equilibrio.

Empezar es difícil y es divertido. Cuando yo empecé a recuperarme de la codependencia, me sentí atrapada sin esperanzas dentro de mí misma y dentro de mis relaciones. Estaba rodeada de melancolía, y la depresión parecía haberme confinado permanentemente a mi cama. Una mañana, infeliz de estar viva y de estar despierta, me arrastré hasta el baño para vestirme y peinarme, y entonces vino mi hijo y con insistencia me pedía que lo siguiera a otra parte de la casa. Descubrí que un fuego devorador consumía mi recámara. Se había extendido a las cortinas, al techo y a la alfombra. Igual que en el pasado, pensé que podía arreglarlo todo sola; pensé que el fuego no era el desastre que aparentaba ser, de modo que tomé un extinguidor de fuego y lo vacié sobre las llamas. Era muy poco, y demasiado tarde. El fuego se encolerizó cuando abandonamos la casa.

Mi casa estaba deshecha para cuando llegaron los bomberos. Faltaban dos semanas para Navidad, y mi familia y yo tuvimos que mudarnos a un pequeño departamento sin la mayor parte de nuestra ropa y sin las comodidades más básicas. Ahí llegué al máximo del desaliento y de la angustia. Ya había perdido tanto para entonces, incluyéndome a mí misma. Mi casa había sido mi nido, la fuente de seguridad emocional que me quedaba, y ahora también había perdido eso. Lo había perdido todo.

A medida que pasaron las semanas, la vida empezó a requerir de mí un poco de actividad. Inventarios para la compañía de seguros, negociaciones, limpieza de los escombros y planes de reconstrucción demandaban mi atención. Me sentía ansiosa e insegura, pero no tenía alternativa. Tenía que pensar. Tenía mucho de qué ocuparme. Tenía que hacer ciertas cosas. Una vez que de hecho empezó la reconstrucción, tenía yo aún más quehacer. Tomé decisiones acerca de cómo gastar miles de pesos. Trabajé hombro con

[] HOW en inglés son las siglas de Honesty, Openness y Willingness (honestidad, franqueza y disposición). N. del T.

[103] Nathaniel Branden, Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature, p. 162.

hombro con las cuadrillas, haciendo todo lo que era capaz de hacer para ayudar a bajar los costos y a hacer más expedito el proyecto. Eso incluía actividad física, una parte de mi vida que se había vuelto inexistente. Entre más trabajaba, mejor me sentía. Empecé a confiar en mis decisiones. Trabajé sobre gran cantidad de ira y de miedo. Para cuando mi familia y yo nos mudamos a nuestra casa nueva, había restaurado mi equilibrio. Había comenzado a vivir mi propia vida, y no iba a detenerme. ¡Me sentía bien!

El concepto importante aquí es: empieza. Prende un fuego abajo de ti mismo.

Ir hacia adelante.

Una vez que hemos empezado, ir hacia adelante se volverá un proceso natural, si nos seguimos moviendo. A veces, daremos algunos pasos para atrás, Eso también está bien. A veces es necesario. A veces es parte de ir hacia delante.

Algunos podemos estar enfrentando decisiones difíciles, decisiones acerca de terminar con relaciones que son desdichadas y destructivas. De acuerdo con Earnie Larsen, si la relación está muerta, entiérrala. Podemos tomarnos nuestro tiempo, trabajar sobre nosotros mismos, y seremos capaces de tomar la decisión correcta cuando sea tiempo de hacerlo.

Algunos podremos estar tratando de componer relaciones que están dañadas pero que siguen vivas. Seamos pacientes. El amor y la confianza son entidades vivas y frágiles. No se regeneran automáticamente porque así se los ordenemos si han sufrido resquebrajaduras. El amor y la confianza no reaparecerán automáticamente si la otra persona se pone sobria o si soluciona cualquier problema que haya tenido. Se debe permitir que el amor y la confianza sanen a su propio tiempo. A veces se curan; otras veces no.

Algunos podemos estar sin una persona especial a quien amar. Eso puede ser difícil, pero no es una situación imposible. Podremos querer y necesitar alguien a quien amar, pero creo que es de gran ayuda amarnos lo suficiente a nosotros mismos. Está bien tener una relación, pero también está bien no tener una relación. Busquemos amigos a quienes amar y que nos amen, y que piensen que nosotros somos valiosos. Amémonos a nosotros mismos y sepamos que somos valiosos. Usemos nuestros ratos de soledad como inspiración. Soltémonos. Aprendamos las lecciones que debemos de estar aprendiendo. Crezcamos. Desarrollémonos. Trabajemos sobre nosotros mismos, de modo que cuando aparezca el amor, sea para mejorar una vida que ya es de por sí plena e interesante. El amor no debe ser la preocupación de nuestra vida entera ni un escape a una vida que es infeliz.

Luchemos por lograr nuestras metas. Divirtámonos. Confiemos en Dios y en su medida del tiempo. A Él le importamos y Él sabe acerca de todas nuestras necesidades y deseos.

Sea cual sea nuestra situación, podemos ir despacio. Nuestros corazones pueden conducirnos a donde nuestras cabezas nos dicen que no debemos ir. Nuestras cabezas pueden insistir en que vayamos a donde nuestros corazones no quieren seguirlas. En ocasiones la atracción que sentimos por las ranas puede llevarnos a donde ni nuestros corazones ni nuestras cabezas quieren ir. Eso está bien. No hay reglas acerca de a quién debemos amar y a quién no y con quién nos debemos relacionar y con quién no. Podemos amar a quien nosotros queramos, y cuando queramos. Pero hay que desacelerarnos y tomarnos el tiempo para hacerlo de una manera que no nos lastime. Pongamos atención a lo que está sucediendo. Amemos desde nuestra fortaleza, no desde nuestra debilidad, y pidamos a los demás que hagan lo mismo. Tomemos decisiones acertadas a diario acerca de lo que debemos hacer para cuidar de nosotros mismos. Entre nuestro poder superior y nosotros, seremos capaces de averiguar lo que debemos hacer. Espero que encontremos gente a la que disfrutemos amar; gente que disfrute amándonos y nos rete a crecer. Espero que encontremos un trabajo que disfrutemos y que nos rete a crecer.

Una palabra de advertencia: de vez en cuando, podemos perder nuestro equilibrio. Podemos empezar a correr, a brincar, a saltar y de repente encontrarnos de narices en el piso. Todos esos viejos sentimientos locos se nos vienen de un jalón. No nos asustemos. Esto es normal. Las características codependientes, las maneras de pensar y los sentimientos se convierten en hábitos. Esos sentimientos y pensamientos habituales pueden salir de vez en cuando a la superficie. Los cambios (incluso los cambios benéficos), ciertas circunstancias que nos recuerden la locura del alcohol y el estrés pueden provocar codependencia. A veces nos alocamos otra vez sin motivo alguno. Pero esto pasará. No nos avergoncemos y no nos escondamos. Podemos levantarnos de nuevo. Lo superaremos. Hablemos con amigos de confianza; seamos pacientes y gentiles con nosotros mismos. Sólo sigamos haciendo las cosas que sabemos que necesitamos hacer. Todo mejorará. No dejemos de cuidar de *nosotros*, no importa lo que suceda.

Conseguir nuestro equilibrio y mantenerlo una vez que lo hemos encontrado es la sustancia de la recuperación. Si eso suena a un gran paquete no nos preocupemos. Podemos hacerlo. Podemos aprender a vivir de nuevo. Podemos aprender a amar de nuevo. Incluso podemos aprender a divertirnos al mismo tiempo.

Epílogo

No soy un maestro, sino un despertador.

Robert Frost.

Quería escribir este libro muchos años antes de que lo comencé.

Originalmente quería escribir un libro sobre codependencia porque cuando yo sufría tanto con mi codependencia, no pude encontrar un libro que me explicara lo que me había sucedido. Quería escribir un libro para otras personas que sufren y que explicara qué es la codependencia, que les ayudara a entender y que les ayudara a aliviar su dolor.

Ese motivo se fue a pique cuando "me pegaron hasta por debajo de la lengua". Otras personas empezaron a escribir sobre codependencia. Además, sí había antes alguna literatura disponible, sencillamente yo no la había encontrado.

Más tarde, cambió mi motivación para escribir este libro. No sólo quería aliviar el dolor de otras personas; quería redimir mi sufrimiento. Era un pacto que yo quería hacer en mi sendero hacia la aceptación: si escribo un libro acerca de esto, entonces esa parte de mi vida no será una pérdida tan completa.

Ese motivo también se fue a pique. Antes de que escribiera el libro, acepté lo que me había sucedido. Estaba bien, escribiera acerca de ello o no. También me di cuenta de que había ganado más de lo que había perdido. A través de mi experiencia con la codependencia, me encontré a *mi misma*. Todo aquello que conforma nuestro pasado es lo que nos ha preparado e impulsado hasta este momento; el hoy nos prepara para el mañana. Y todo se da para bien. Nada se desperdicia.

Para cuando ya de hecho me senté a escribir este libro, mi motivación era casi la misma que la que había tenido originalmente. Quería escribir algo que pudiera ayudar a las personas codependientes, y pensaba que tenía unas cuantas ideas que valen la pena y que podía transmitir. Sin embargo, este libro es tan sólo una opinión, y mis pensamientos e ideas son justamente eso: pensamientos e ideas. Para ilustrar este punto, permítaseme cilar a Garrison Keillor. Él hablaba acerca de algo ficticio, pero su afirmación se aplica a lo que no es ficción, y también a los libros de autoayuda:

> Es duro decir la verdad especialmente cuando… no estamos absolutamente seguros de la verdad. Estás buscando la verdad, y tan sólo estás poniendo algunas marcas.[104]

Espero que este libro les haya marcado algunas verdades. Espero haberlos ayudado a despertarlos hacia su *yo*.

[104] Michael Schumacher, "Sharing the Laughter With Garrison Keillor", en *Writer's Digest* (Enero 1986), p.33.

Bibliografía

Libros:

ALCOHOLICS ANONYMOUS WORLD SERVICES, ed., *AlcoholicsAnonymous*, "*The Big Book*", 3a. ed. Nueva York, 1976.

AL-ANON FAMILY GROUP, *Al-Anon: Is It for You?* Nueva York, Al-Anon Family Group Headquarters, 1983.

— *Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions*. Nueva York, Al-Anon Family Group Headquarters, 1981.

— *Al-Anon Faces Alcoholism*. Nueva York, AL-Anon Family Group Headquarters, 1977.

— *One Day at a Time in Al-Anon*. Nueva York, Al-Anon Family Group Headquarters, 1974.

— *The Dilemma of the Alcoholic Marriage*. Nueva York, Al-Anon Family Group Headquarters, 1971.

ANDERSON, Donald L., *Better Than Blessed*. Wheaton, Il, Tyndale House Publishers, 1981.

BACKUS, William y Marie CHAPIAN, *Telling Yourself the Truth*, Minneapolis, Bethany Fellowship, 1980.

BAER, Jean, *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love and on the Job*. Nueva York, New American Library, 1976.

BRANDEN, Nathaniel, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature*. Boston Houghton Mifflin Company, 1983.

DEROSIS, Helen A. y Victoria Y. PELLEGRINO, *The Book of Hope*: *How Wornen can Overcome Depression.* Nueva York Macmillan Publishing, 1976.

DOWLING, Colette, *El complejo de Cenicienta*, México, Grifalbo 981.

DREWS, Toby Rice, *Getting Them Sober*, vol. 1, South Plainfield, N. Y., Bridge Publishing, 1980.

— *Getting Them Sober*, vol. II South Plainfield, N.Y., Bridge Publishing, 1983.

DYER, Wayne W., *Tus zonas erróneas*, México, Grijalbo,1976.

ELLIS, Albert, y Robert A. HARPER, *A New Guide to Rational Living*, Hollywood, Cal, Wilshire Book, 1975.

FORT, Joel, *The Addicted Society: Pleasure-Seeking and Punishment Revisited*. Nueva York, Grove Press, 1981.

HAFEN, Brent Q. y Kathryn J. FRANDSEN, *The Crisis Intervention Handbook*. Englewood Cliffs, N.Y., Prentice-Hall, 1982.

HAZELDEN, *Day by Day*. San Francisco, San Francisco, Harper/Hazelden, 1986

— *Veinticuatro horas al día*. México, Promexa/Hazelden, 1991.

HEALTH COMMUNICATTONS, (ed,) *Co-Dependency, An Emerging, Issue*. Hollywood, FI, 1984.

HOLLIS, Judi, *La obesidad es un problema familiar*, México, Promexa/Hazelden, 1991.

HORNIK-Beer y Edith LYNN, *A Teenage Guide to Living With an Alcoholic Parent*. Center City, Mn., Hazelden Educational Materials, 1984.

JEWETT, Claudia L., *Helping Children Cope With Separation and Loss*. Harvard, Ma., The Harvard Common Press, 1982.

JOHNSON, Lois Walfrid, *Either Way I Win: A Guide to Growth in the Power of Prayer.* Minneapolis, Augsburg Publishing House, 1979.

KIMBALL, Bonnie-Jean, *The Alcoholic Woman's Mad, Mad World of Denial and Mind Games*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1978.

KUBLER-ROSS, Elisabeth, *On Death and Dying.* Nueva York, Macmillan Publishing, 1969.

LANDORF, Joyce, *Irregular People*. Waco, Tex, Word, 1982.

LEE, Wayne, *Formulating and Reaching Goals*, Champaign, Il, Research Press Company, 1978.

MASLOW, Abraham H., comp., *Motivation and Personality*, 2a. ed. Nueva York, Harper & Row, 1970.

MAXWELL, Ruth, *The Booze Battle*. Nueva York, Ballantine Books, 1976.

MCCABE, Thomas R., *Victims No More*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1978.

PERLS, Frederick S., *Gestalt Therapy Verbatim*. Nueva York, Bantam Books, 1969.

PICKENS Roy W. y Dace S. SVIKIS, *Alcoholic Family Disorders: More Than Statistics*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1985

POWELL, John S., *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* Allen, Tex, Argos Cornmunications, 1969.

RESTAK, Richard M., *The Self Seekers*. Garden City, N. Y., Doubleday and Company, 1982

ROSELLINI, Gayle y Mark WORDEN, *Of Course You're Angry!* San Francisco, Harper/Hazelden, 1986.

RUBIN, Theodore 1., *Reconciliations: Inner Peace in an Age of Anxiety*. Nueva York, The Viking Press, 1980.

—y Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative To Despair*. Nueva York, David McKay Company, 1975.

RUSSIANOFF, Penelope, *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?* Nueva York, Bantam Books, 1982.

SCHWARTZ, David J., *The Magic of Thinking Big*. Nueva York, Cornerstone Library, 1959.

STEINER, Claude M., *Games Alcoholics Play: The Analysis of Life Scripts*. Nueva York, Grove Press, 1971.

— *Healing Alcoholism*. Nueva York, Grove Press, 1979.

— *Scripts People Live*. Nueva York, Grove Press, 1974.

— *What Do You Say After You Say Hello?* Nueva York, Grove Press, 1972.

VAILLANT, George E., *The Natural History of Alcoholism: Causes, Patterns and Paths to Recovery*. Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1982,
VINE, Phyllis, *Families in Pain: Children, Siblings, Spouses and Parents of the Mentally III Sepeak Out.* Nueva York, Pantheon Books, 1982.
WALLIS, Charles L.., comp., *The Treasure Chest*. Nueva York, Harper & Row, 1965.
WHOLEY, Dennis, *The Courage to Change.* Boston, Houghton Mifflin Company, 1984.
WOITITZ, Janet Geringer, *Adult Children of Alcoholics*, Hollywood, FI, Health Communications, 1983.
WOLMAN, Benjamin B., comp., *International Encyclopedia of Psyachiatry, Psychology, Psychoanalysis & Neurology*, vol. 7. Nueva York, Aesculapius Publishers, 1977.
YORK, Phyllis, David YORK y Ted WACHTEL, *Toughlove,*Garden City, N. Y., Doubleday and Company, 1982.

Folletos

BEATTIE, Melody, *Denial*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1986.
BURGIN, James E., *Help for the Marriage Partner of an Alcoholic*. Center City, Mn., Hazelden Educational Materials, 1976.
EMOTIONS ANONYMOUS INTERNATIONAL SERVICES, *The Enormity of Emotional Illness: The Hope Emotions Anonymous Has to Offer.* St. Paul, Mn., Emotions Anonymous International Services, 1973.
H., Barbara, *Untying the Knots: One Parent's View*., Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1984.
HARRISON, Earl, *Boozlebane on Alcoholism and the Family*. Center City, Mn., Hazelden Educational Materjals. 1984.
HAZELDEN EDUCATIONAL MATERIALS, *Teen Drug Use: What Can Parents Do?* Center City, Mn., Hazelden Educational Materials. (Reimpreso con la autorización del Departamento de Instrucción Pública, Bismarck, Nd, Drug Abuse Education Act of 1970.)
—*No Substitute for Love: Ideas for Family Living.* Center City, Mn., Hazelden Educational Materials. (Reimpreso con el permiso de la Oficina de Acción Especial para la Prevención del Uso de las Drogas, Oficina Ejecutiva de la Presidencia, Washington D.C., en conjunto con la semana de la Prevención del Abuso de la Droga, en 1973.)
—*Step Four: Guide to Fourth Step Inventory for the Spouse*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1976.
—*Learn about Families and Chemical Dependency*, Center City, Mn., Hezelden Educational Materials, 1985.
KELLERMANN, Joseph L., *The Family and Alcoholism: A Move from Pathology to Process*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1984.
— *A Guide for the Family of the Alcoholic*. Nueva York, Al-Anon Family Group Headquarters, 1984.
NAKKEN, Jane, *Enabling Change: When Your Child Returns Home From Treatment*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1985.
SCHROEDER, Melvin, *Hope for Relationships*. Center City, Mn., Hezelden Educational Materials, 1980.
SCIENTIFIC AFFAIRES COMMITEE OF THE BAY AREA PHYSICIANS FOR HUMAN RIGHTS, *Guidelines for AIDS Risk Reduction*. San Francisco, The San Francisco AIDS Foundation, 1984.
SWIFT, Harold A. y Terence WILLIAMS, *Recovery for the Whole Family*. Center City, Mn., Hazelden Educational Materials 1975.
TIMMERMAN, Nancy G., *Step One for Family and Friends*, Center City, Mn., Hazelden Educational Materials, 1985.
— *Step Two for Familv and Friends* Cerner City, Mn, 1-lazelden Educational Materlals, 1985.
W., Carolyn, *Detaching with Love.* Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1984.
WILLIAMS, Terence, *Free to Care: Therapy for the Whole Family of Concerned Persons*. Center City, Mn, Hazelden Educational Materials, 1975.

Artículos

ANDERSON. Eileen, "When Therapists Are Hooked on Po wer", *The Phoenix*, voL 5, no. 7, julio, 1985.
"Autor's Study Says CoAs Can't Identify Their Needs", *The Phoenix* (de Family Focus, publicado por U.S Journal of Drug and Alcohol Dependence), vol. 4, no. 11, noviembre, 1984.
BARTELL, Jim "Family Illness Needs Family Treatment, Experts Say", *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, noviembre, 1984.
BLACK, Claudia, "Parental Alcoholism Leaves Most Kids Without Information, Feelings, Hope" *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, noviembre 1984.
HAMBURG, Jay, "Student of Depressions Sights a Silver Lining", *St. Paul Pioneer Press and Dispatch* (*Orlando Sentinel)*, 23 de septiembre, 1985.
JEFFRIS, Maxine, "About the Word Co-Dependency", *The Phoenix*, vol 5, no. 7, julio, 1985.
KAHN, Aron, "Indecision Decidedly in Vogue", *St. Paul Pioneer Press and Dispatch*, 1 de abril, 1986.

KALBRENER, John, “We Better Believe That Our Children Are People, Says Children Are People” *The Phoenix*, vol. 4, no, 11, noviembre, 1984.
LESHAN, Eda, “Beware the Helpless” en *Woman’s Day*, 26 de abril, 1983.
ROSS Walter S., “Stress: Is Not Worth Dying For”, *Reader’s Digest*, 76, enero, 1985.
SCHUMACHER, Michael, “Sharing the Laughter With Garrison Keillor. *Writer’sDigest*, 33, enero, 1986.
STRICK Lisa Wilson, “What’s So Bad About Being So-So?”, *Reader’s Digest*, 78, agosto, 1984. (Reimpreso de la revista *Woman’s Days*,3 de abril, 1984.)

Miscelánea.

“Adult Children of Alcoholics”, manual, autor anónimo.
“Detachment”, manual escrito por miembros anónimos de Al-Anón.
JOURARD, Sidney y Ardis WHITMAN, “The Fear That Cheats Us of Love”, manual.
LARSEN, Earnie, “Seminario de Codependencia”, Stillwater Mn, 1985.
WRIGHT, Thomas, “Profile of a Professional Caretaker”, manual.